2009年12月1日発行（毎月1回1日発行）第4巻43号（通巻46号）

「エコクロ」エコを感じるココロ

ecocolo

酵母作り・パン作り、パンに合う料理からアイテムまで、
カラダ喜ぶパンのある暮らし方、教えます。

44 | Dec. / 2009
Charity Price ¥680
売り上げの一部がNGO・NPO団体に寄付されます。



原田知世

市川実和子
米沢亜衣
ウエダ家

広末涼子
小島 聖
貫地谷しほり
持田香織

小出恵介

酵母の神様の住む、
パン屋さん&パンの友 50店!

こだわり酵母のおいしいパン

教えて! パンのヒミツ
料理とパンのおいしい関係
野生酵母でパン作り
パンにまつわるキッチンアイテム
こだわり酵母に出会う旅
きれいな人は、パンに合わせて何食べる?
大人の嗜み、バルでパン

特別付録
毎日、ふきん
エッセイ:平松洋子
公園さんぽ:麻生久美子





母乳で、赤ちゃんを、守る。
まずはベトナムの赤ちゃん2000人。

いま、世界では、毎年約694万人の赤ちゃんが、栄養不良などが原因で
満1歳の誕生日を迎えることができずに亡くなっています。
赤ちゃんをなんとしてでも守りたい。悲しむ親をこれ以上増やしたくない。
そんな想いから、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンは、
赤ちゃんの“いのち”を守るための新しいプロジェクト“OPPAI PROJECT”をスタートさせました。
生後6カ月までに、赤ちゃんにとって理想的な栄養分と、
感染症を防ぐ抗体が含まれている母乳で育児を行うと、
毎年130万人もの赤ちゃんの“いのち”を守ることができるといわれています。
まずはベトナムのお母さん2000人と、赤ちゃん2000人が対象。
あなたのご支援は、赤ちゃんをすくすくと育てる大きな力になります。

Donate Now !

NPO／NGO キャンペーンおうえんプログラム

Vol.34　セーブ・ザ・チルドレン／OPPAI PROJECT



ABOUT OPPAI PROJECT

**プロジェクトの第一歩として、
ベトナムのクアンチ省のフォンホア郡とダクロン郡で、
母乳の大切さを伝え、母乳育児を普及させる
支援事業を展開しています。**

母親と妊婦のネットワーク作り

現地の助産師を中心に、生後6カ月までの子どものいる母親と妊婦のネットワークを作ります。週1回のミーティングでは、母乳育児のメリット、正しい授乳の仕方、農作業中の母乳の保存方法などの知識を伝えます。

家族に向けたセミナー

出産して間もないうちに農作業に復帰する母親が多いことから、プロジェクト成功には、父親や義母など周りの理解と協力が必要不可欠。父親向けの母乳育児に関するセミナーを開き、義母にもミーティングへの参加を促します。

地元に根づく活動

この地域でのプロジェクト期間は1年。地元行政と連携し、セーブ・ザ・チルドレンのスタッフが現地にいなくなった後も、地域ぐるみで協力して母乳育児プログラムを進められる体制づくりを行います。

Save the Children JAPAN

社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン
〒101-0047
東京都千代田区内神田2-8-4 山田ビル4F
TEL：03-6859-0068（平日9:30-18:00）

http://www.savechildren.or.jp

HOW TO DONATE

1000円募金でご支援ください。あなたからの1000円は、ベトナムの赤ちゃん1人の約2カ月分の母乳に相当します。募金のお申し込み方法は、クレジットカードのみとなります。

詳細はwebにて。
http://www.oppai-project.com

環境保全、人権問題、貧困撲滅キャンペーン…… 興味はあるけど、どれに参加したらいいのかわからない！ しかも、なんだか手続きが面倒くさそう！ そんな心配はもういりません。多くのNPO／NGOキャンペーンの中から、毎月ひとつを厳選、わかりやすく紹介します。しかも、エコココロを買うだけでキャンペーンに参加できる自動参加型*。エコココロは、有意義な活動を続けるNPO／NGO、そしてちょっと面倒くさがり屋のあなたを応援します。

*売り上げが確定次第（約6カ月後）、その翌月に寄付させていただく予定です。

すべての子どもが、子どもらしく生きられる世界を実現しようと活動するセーブ・ザ・チルドレン。今回は、母乳育児の大切さを訴えるOPPAI PROJECTをご紹介します。支援の第一歩として選ばれたベトナムには、母乳育児の習慣がない少数民族が暮らしており、母乳育児を行う他民族に比べると、赤ちゃんが栄養不良で命を落とす可能性が、なんと10倍近く高いのだそう。赤ちゃんの健やかな成長を、あなたの力でサポートしてください。

制作協賛：Balance Entertainment

やさしい眠り。マニフレックスの眠り。

まずは、その枕に頭をのせてみてください。
ふんわり、すっぽりと、包み込まれるように感じるはずです。
頭も首も肩も、いったん横たえると、そっと受け止められ、やがて静かに持ち上げられて、
ほど良い高さにキープされます。朝までぐっすり、目覚めはすっきり。

その、やさしい眠りはマニフレックス。
秘密は、柔らかなパイル地の中身にあります。
マニフレックスが開発した高反発・高密度の芯材〈エリオセル MF〉。
高い反発力と弾力性があるのに、復元力もばつぐんだから
眠っている間に、頭の重みを支えている首や肩の圧力を分散してくれます。

また、〈エリオセル MF〉は地球にもやさしい。
水で発砲させているため、クロロフルオロカーボンやフロンを一切使用していません。
生産過程も使用後も、無公害でリサイクル可能です。

人にも地球にもやさしい。マニフレックスで眠りませんか。

ピローグランデ 16,300円（税込）
3年保証 3 years WARRANTY　MF
70×45cmのリッチサイズ。快適さを追求した
ヨーロッパー流ホテル仕様のノンシェイプ形状枕です。コンパクト
にロールアップされたお洒落なパッケージで、ギフトにも最適です。
●素材：エリオセルMF●カバー側地：綿80%、ポリエステル20%





バイオシェイプまくら
〈レディーススタイプ〉
12,600円（税込）

バイオシェイプまくら
〈レギュラータイプ〉
12,600円（税込）

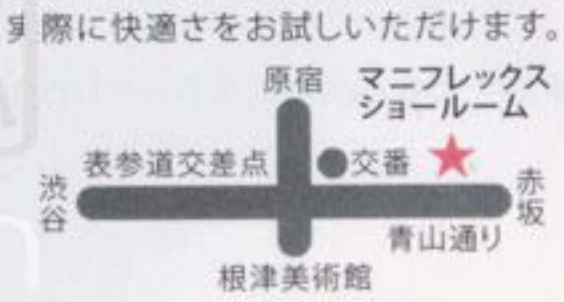
マニフレックスは、製造から廃棄までエコサイクル
エコロジー製法のマニフレックスは、産業廃棄物問題やCO_2排出削減にも配慮した、人と環境に優しい製品です。

TEXTILES VERTRAUEN Schadstoffgeprüfte - Textilien nach Öko-Tex Standard 100

magniflex



表参道ショールーム
「マニフレックス」の全モデルをラインナップ。
実際に快適さをお試しいただけます。



（株）フラグスポート お客様相談室
〒107-0061 東京都港区北青山3丁目5-5
0120-008-604 | www.flag-s.com

ホームページでは動画で「驚きのマニフレックス」をごらんいただけます。



髪にも地肌にもやさしい
弱酸性アミノ酸系シャンプー

- 石油系界面活性剤無添加
- アルコール無添加
- 鉱物油無添加
- パラベン(保存料)無添加
- 着色料無添加
- 合成香料無添加

6つの無添加で安心をお約束



ゲルファミリーアミノシャンプーは、髪をやさしくいたわりながらツヤのある健康的な髪に導く、天然アミノ酸系シャンプーです。泡立ちが良く、リンスなしでも自然なうるおいを蓄えたまま、さっぱりとした洗い上がりに。低刺激なので、お子様や敏感肌の方にも安心してお使い頂けます。



天然アロマ
オレンジ
の香り

ゲルファミリーアミノシャンプー
500mL 2,625円 / 180mL 1,260円
詰替用 500mL 2,520円

Gel Family シリーズ

家族で使える低刺激処方

リップクリーム
ゲルファミリー
ナチュラルリップ
クリーム 1,050円



全身用保湿クリーム
ゲルファミリークリーム
150g 3,150円
65g 1,470円



アミノ酸系ボディソープ
ゲルファミリーボディクリーン
500mL 2,205円 / 180mL 1,050円
詰替用 500mL 2,100円



東急ハンズ 新宿店 / 池袋店 / 渋谷店 / 銀座店 / 北千住店 / 横浜店 / 大宮店 / ららぽーと横浜店・ナチュラボ池袋店 / 仙川店・ハンズセレクト 青葉台店　ほか

やさしいおみせ
http://www.yasac.jp

ゲル 自然派コスメ-パイナチュラル
http://www.rakuten.co.jp/pinatural/

株式会社パイナチュラル　http://www.pinatural.co.jp　0120-822338　info@pinatural.co.jp



cover
logo design: NAGI NODA
for Uchu Country
model: Tomoyo Harada
photography: Mie Morimoto
styling：Yoko Omori
hair & make-up：Moe Kogure
（HEADS）
bread bag：Katane Bakery

リネンのワンピースコート ¥58,800（プラス プラム／ネストローブ 表参道店 ☎03-6438-0717）中に着たシルクのフリルブラウス ¥24,150（ルル オン ザ ブリッジ／エディット フォー ルル青山 ☎03-5772-3266）オーガンジーのスカート ¥54,600（トゥジュー／ナットソー・ハードワーク カンパニー ☎03-5939-8090）カチューシャ ¥14,490、スプーンのネックレス ¥17,640（共に、ジュエ・アベック・モア？ ☎03-3314-2601）、パンのバッグにつけたヴィンテージのハットピン ¥16,800（プティローブノアー ☎03-6662-5436）

ecocolo
eco lifestyle magazine ecocolo
No.44 December 2009
「エコロコ」12月号｜月刊



contents

018
特集 カラダ喜ぶ、パンのある暮らし
こだわり酵母のおいしいパン

020
All About Bread
教えて！ パンのヒミツ
パンの歴史、天然酵母、小麦の自給率、保存方法、世界のパン ほか

024
パン屋さん＆パンの友50店
酵母の神様の住む
パン酵房 fu-sora（北海道・遠軽町） えんツコ堂製パン（東京・西荻窪）
ロミパン（静岡・磐田） ナショナルデパート（東京・高円寺）
三浦パン屋 充麦（神奈川・三浦） 粉花（東京・浅草）
M-SIZE（東京・学芸大学） FLUffY（東京・渋谷） ほか

040
カラダ喜ぶパンの友
おいしい、うれしい！
ジャム、はちみつ、オイル、ペースト、チーズ ほか

042
My Best Combination
きれいな人は、パンに合わせて何食べる？
広末涼子、持田香織、小島 聖、貫地谷しほり

044
料理とパンのおいしい関係
料理：米沢亜衣 パン制作：iya
Morning 栗のトースト
パルミジャーノ入りスクランブルエッグとチーズマフィン
Lunch かぼちゃのクレーマ
蒸し鶏とくるみのピタサンド
Dinner 羊肉、干しいちじく、干ししいたけの煮込み
ひよこ豆とパンのスープ

050
パンにまつわるキッチンアイテム
ホームベーカリー、ナイフ、温度計、サンドイッチメーカー、バスケット、カッティングボード、焼き網、計量器 ほか

053
野生酵母でパン作り
教わる人：市川実和子 教えてくれた人：ウエダ家
ぶどう酵母の作り方｜ぶどう酵母の白パンの作り方

058
こだわり酵母に出会う旅
コウボパン 小さじいち（鳥取・大山）

062
大人の嗜み、バルでパン
世田谷バル（東京・代田）
まだまだ飲めます、パンのおいしい都内のバル！

064

066
Breakfast in Iceland
原田知世×múm







イラストレーション：得地直美

オーガニック栽培プロジェクト/トルコ編

PRIMAVERA®



「バラの街」と呼ばれるトルコのイスパルタ、その近郊にヌリ・カレイ氏のプロジェクトがあります。標高1200メートルの地は、日照時間も気温も湿度も、ダマスクローズを育てるのに最適です。

初夏、日の出とともにバラの花の摘みとりが始まります。この時間帯の花が最高品質の精油を産するからです。開いた花を手で摘んでいきます。あちこちでナイチンゲールが鳴いています。ナイチンゲールはバラの茂みの地表近くに巣をかけます。バラが自分を守ってくれることを知っているのです。

摘んだ花は直ちに蒸留されます。

バラは虫がつきやすくオーガニック栽培はむずかしいのですが、バラを病虫害から守るため、この株の間にニンニクやタマネギを植え、微生物由来の噴霧剤を散布するなどのオーガニックな手段で解決しています。家畜の糞とバラ蒸留の残滓が肥料として使われます。

カレイ氏がPRIMAVERAのパートナーとしてバラのオーガニック栽培を始めたのは1991年、20軒の農家で始めたプロジェクトも今は100軒を越します。その間、PRIMAVERAのためだけにバラの精油とヒドロラーテを生産してきました。

PRIMAVERAは「香りの旅」と名付けた生産者と出会うツアーを催し、世界各地の生産農家を訪ねています。2010年6月のトルコへの旅はヴィーゼも共催です。どなたでも参加できますので、お気軽に問い合わせください。



ダマスクローズを蒸留したごく薄い上層が精油「ローズ・トルコ」、下の部分が「バラヒドロラーテ」です。精油は水に不溶の成分からなり、ヒドロラーテには水溶性の成分が含まれ、お互いを補完するものです。バラは精油、ヒドロラーテともフェイスケアに理想的なアイテムで、PRIMAVERAのオーガニックアロマコスメの主要な原料です。



PRIMAVERA / オーガニック栽培プロジェクト / トルコにおけるダマスクローズ

株式会社ヴィーゼ　150-0002　東京都渋谷区渋谷2-7-14
phone. 03 3409 1645　fax. 03 3400 6881　www.wiese.co.jp


→ p.114


→ p.108


→ p.088


→ p.074

contents

特別付録

暮らしが楽しくなる、ふきんの使い方

毎日、ふきん

074

エッセイ 「台所で、手にいちばん親しいもの」平松洋子

使い方1 「ふきんと公園散歩」麻生久美子

使い方2 「おいしい料理とふきんの関係」野崎洋光

使い方3 「ふきんで体にやさしい掃除術」佐光紀子

等身大のライフスタイルを見つけるための知恵袋

Smaller World in Hawai'i

子どもに教えてあげたいこと

――モロカイ島 ハラヴァ・バレー

regular columns

009 Green Trend

Pick up 今月のロングライフプロダクト

011 Beauty 新作ナチュラルコスメ品評会

014 Fashion & Goods イチ押し最新エコアイテム

016 World Topics 世界のホット・エコニュース

010 『牛の鈴音』特別試写会のご案内





081 ecocolo republic

082 review movie ｜ music ｜ book ｜ dvd ｜ exhibition

088 session

小出恵介×三浦しをん from『風が強く吹いている』

090 Four Rooms 服部みれい、まるも亜希子、坂口恭平、ユーヴォ

092 Editor's Diary ｜ From Readers

094 information ｜ present

096 トン子ちゃまの今さら知りたくないエコの基礎 タナカカツキ

097 温故知新カレンダー 千代里

098 ナチュラルコスメのエトセトラ

理想の指先をかなえる、とっておきのハンドクリーム

102 野菜が主役！ 楽々ごはん

「オニオングラタン風ベジスープ」奥津典子先生

104 東京エコメシ・レストラン

enboca 東京「自家農園と全国から、イキのいい野菜が集結」

106 エココロ女子の嫁入り道具

Kitchen【フライパン】 Kaden【加湿空気清浄機】

108 Discover ecocolo 注目イベントに密着！

「cococala+e」「トトロの森会談｜なごやみどりダイアログカフェ」

111 Let's have fun! 今月のイチ押しイベント

112 o:kun Talk 為末 大×渡邉美樹

114 Art for the Earth

[+Re JIRO_木村二郎回顧展] 木村二郎

117 ホリスティック・ドクターのカラダ通信 川嶋 朗先生

118 『エココロ』定期購読のお知らせ

119 Bimonthly Column

末吉里花のオーガニック・ハンティング

120 次号予告







Coleman
The Outdoor Company™
自然が子どもを
成長させる。
フィールドを駆け巡り、家族や仲間と過ごすアウトドアライフ。
それは親子の絆を深め、子どもたちの五感を輝かせる貴重な時間です。
火の熾し方、木の登り方、魚釣り。自然が教えてくれることは無限大。
子どもも大人も大自然の中で、つよくたくましく成長します。
www.coleman.co.jp
LET'S GO OUTSIDE…

Green 1 Trend

Pick-up

今月のロングライフプロダクト



パン皿大（W25×D19.5×H1.7cm）￥7,350
バターケース丸型（バターナイフ付き／φ10.2×H4.9cm）￥5,250
㊐柴田慶信商店 ㊟秋田県大館市清水3-2-65-12
☎0186-42-6123 http://www.magewappa.com

柴田慶信商店のパン皿とバターケース

進化する、今に溶け込む、伝統のカタチ

日本の伝統工芸品の象徴ともいえる秋田大館の曲げわっぱ。今も昔も変わらぬ原料、製法で作り続ける柴田慶信商店の二代目を・柴田昌正さんは、自身が考案した新シリーズ〝マゲワ〟の根底にある思いをこう語ります。

「伝統工芸品とは、時代や生活様式の変化とともに進化してこそ、長く親しまれるのだと思います」

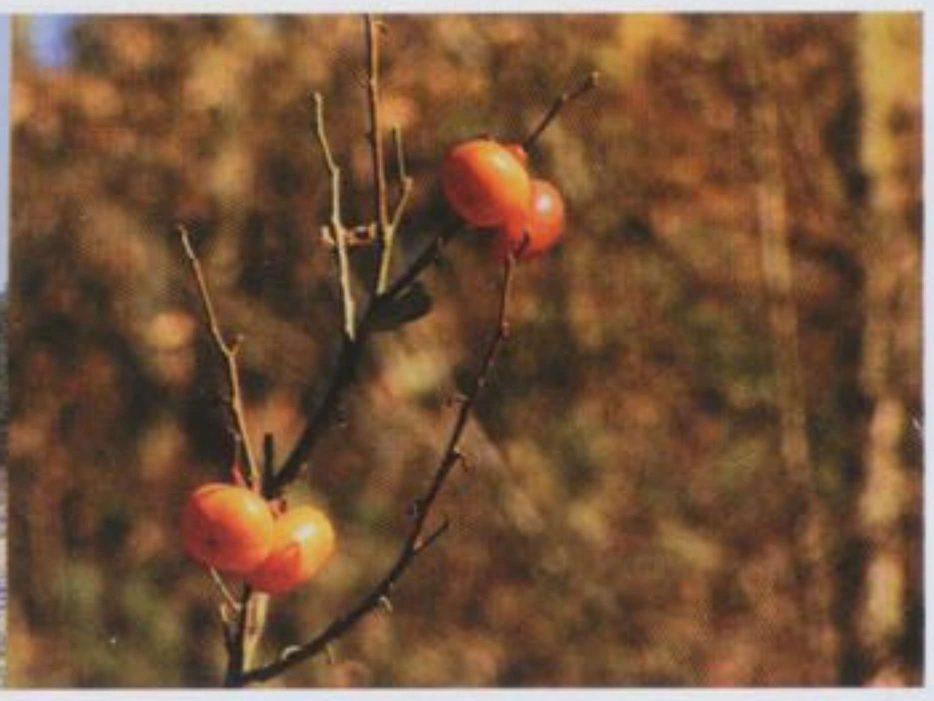
師匠である父に見せられた竹製のバターケース。それは、チベットのとある家族によって親子三代にわたり使われてきたもので、驚くほど深く、美しい艶を放っていたといいます。「こんなものを作っていきたい」。昌正さんは、高鳴る胸の内をスケッチへと写し出し、さらにはデザイナー・大治将典さんとの出会いによって〝マゲワ〟の具体像ができていきます。

コンセプトは〝伝統製法を生かしつつ、現代の生活に寄り添うものづくり〟。シリーズ第1弾となったパン皿とバターケースの商品化に当たって、目指したのは「食べ物にとって最も良い環境づくり」。トーストしたパンの蒸気を適度に吸い、冷蔵庫から出したてのバターをすっとやわらかくしてくれる。その両方をかなえるのは、やはり秋田杉の白木だったのです。

使うほど艶を帯び、毎日の定番となりゆくであろうそれは、今に息づく伝統のカタチ。パンと〝マゲワ〟。新しい食の風景です。

 写真：永禮 賢 文：瀬高早紀子









워낭소리
牛の鈴音

映画『牛の鈴音』の特別試写会に、

25 組 **50** 名様

をご招待いたします。

下記の内容をご覧の上、ふるってご応募ください。

●日時：11月30日（月）
18:30開場／19:00開映（上映時間：78分）

●場所：京橋テアトル試写室
（東京都中央区京橋1-6-13 アサコ京橋ビルB1F）

●ご招待人数：25組50名様

エコココロウェブサイト、www.ecocolo.comまでアクセスのうえ、ご応募ください。厳正な抽選を行い、当選者の方々への試写状の発送をもって、発表に代えさせていただきます。

応募締め切り：
11月18日（水）到着分まで（24時必着）

韓国映画界に奇跡を起こした、農夫と一頭の牛のドキュメンタリー



79歳の頑固な農夫・チェじいさんの相棒は、30年も共に働いてきた老いた牛。効率のいい耕作機械や農薬を使わずに、牛と働き続けるおじいさんに、おばあさんは不満タラタラ。しかしある日、獣医に「この牛は、今年の冬を越すことはできない」と告げられ……。

ドキュメンタリーの定番・ナレーションがない、美しい若者も登場しない、大事件も起こらないのに口コミで人気となり、韓国で「牛の鈴症候群」と呼ばれる社会現象まで巻き起こすほどの大ヒットとなった、「ない」ものだらけの映画。韓国のドキュメンタリー映画の動員記録を塗り替えた本作を、エコココロ独占試写でお届け。おじいさんと牛が過ごす、ゆっくりとした日々はきっと、あなたの心に深い感動を与えてくれるはずです。

『牛の鈴音』

12月、渋谷シネマライズ、銀座シネパトス、新宿バルト9ほかにて全国公開

●配給：スターサンズ、シグロ　●監督・脚本・編集：イ・チュンニョル　音楽：ホ・フン、ミン・ソユン

題字：菅原文太　出演：チェ・ウォンギュン、イ・サムスンほか

http://www.cine.co.jp/ushinosuzuoto



無印良品の「オーガニックスキンケア シリーズ」がついにデビュー

敏感肌、エイジング肌、ストレス肌など、肌の悩みに応える無印良品のスキンケアシリーズから、ついに「オーガニックスキンケアシリーズ」が登場。化粧液、乳液、クリーム、マッサージオイル、洗顔ジェルの5つのアイテムは、カミツレ、セージ、ラベンダー、ローズマリーなど8種類のオーガニック植物エキスと、岩手の洞窟で採れた超軟水の天然水で作られています。"自然の恵み"をぜいたくに使っているのに手に取りやすい価格の理由は、共通ボトルを使いパッケージを最小限のコストに抑えているから。本当に良いものを適正な価格で消費者へと届けたいという想いが息づいています。オーガニックコスメを思う存分に使えるシアワセを、体験してください。

1. 保湿化粧液

8種類の植物エキスのほかに、高機能美肌成分の「ヒアルロン酸」「リピジュア®」を配合。化粧水と美容液が一緒になったような保湿機能により瞬時に潤いを与え、ふっくらやわらかな肌へ。オーガニックのエッセンシャルオイルを使ったナチュラルでリラックスできる香りもこのシリーズの特徴です。●300ml ¥2,200
※携帯用(50ml) ¥600もあります。

2. 保湿乳液

なめらかな使い心地の乳液は、なじみやすく、肌の上にさらりと伸びていきます。オーガニック植物エキスと、優れた保湿力を持つ「リピジュア®」が、乾燥しがちな肌にアプローチし、しっかりと潤いを補給。日中用乳液としても、夜の保湿ケアとしても使うことができます。
●200ml ¥2,000
※携帯用(50ml) ¥600もあります。

3. 保湿洗顔ジェル

植物性石けんが主成分の、キメが細かい泡が魅力。洗顔ネットを使うと、ホイップクリームのようなふわふわとした泡が作れるので、毎日の洗顔が楽しくなります。心落ち着く香りで癒やされて。●100g ¥1,200

4. 保湿クリーム

睡眠前のケアアイテムとして、化粧液&乳液の後に使うのがおすすめ。乾燥やハリ、キメが気になる肌に効果的です。こっくりとした質感なので、日中でも乾燥が気になる時には、目元や口元に使うのも◎ ●45g ¥1,800

5. マッサージオイル

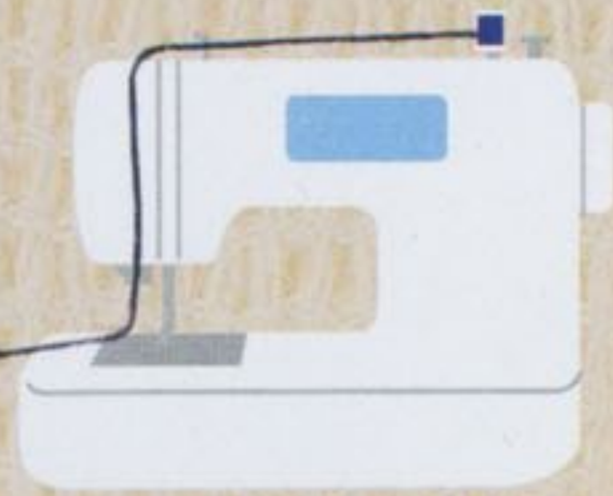
オーガニックのオリーブオイル、ホホバオイル、セサミオイルをふんだんに配合したオイル。フェイスのほか、ボディにも使えます。さらりとした感触と、伸びの良さが特徴の全身用マッサージオイルです。●80ml ¥1,600

 写真：永[illegible] 文：編集部

問 無印良品 有楽町 ☎03-5208-8241 http://www.muji.net

誰かのために手づくりするって楽しい

家庭に1台、嫁入り道具として生活の必需品であったミシン。
古くから日本の家庭に根づいていました。
お母さんが、カタカタとミシンを踏んで、ズボンの裾上げをしてくれたり、
巾着袋を作ってくれたり・・・、そんな風景が日本には確かにありました。



「ミシンは道具です。」

お母さんは、子どもたちのために、家族のために、ミシンという道具を使ってアイデアつまったアイテムを作りだしてきました。

誰かのために何かをつくるとき、そこには愛情がこもっています。

道具はそれを助けます。



今のミシンは、子供の頃家庭科の授業でエプロンを作ったミシンではありません。技術は進み、今はパソコンと接続できる機種もあれば、面倒だった針に糸を通す作業を自動でできる機種もあります。その姿は進化を重ねても、愛情あふれる手づくりを応援し続けています。

あたたかい手づくりは、いつの時代もあなたのそばに。



あなたも誰かのために、手づくりしてみませんか？

ミシン豆知識

ミシンの語源をご存知ですか？

これはミシンが日本に伝わったときに生まれた和製外来語です。ミシンが日本に入ってきたときに、「Sewing Machine」の「Machine」をミシンと聞き違えたという日本の言葉です。社会の授業で習った、黒船に乗って日本にやってきたペリーは2度目の来日のときにミシンを持ってきたとか。

Green 3 Trend

Beauty

新作ナチュラルコスメ品評会



1 ジュリーク
シャワージャル ジャスミン

「ジュリーク」より、肌も心も潤いで満たすという、とっておきのシャワージェルが登場。自社農園で、無農薬有機農法にこだわり育てられたカモミール、ローズマリーなどの美容成分がたっぷり入っているので、洗い上がりは美容液をつけた後のようにしっとり。ジャスミンの香りも上品です。●300ml ¥4,200 ㈷ジュリーク ☎0120-400-814

2 バジャー
マッサージ アンド ボディオイル デリケート

100%オーガニックの成分を使って作る「バジャー」より、ボディオイルが新発売。赤ちゃんのおむつかぶれやベビーキャップによる肌荒れ防止にも使えるこちらは、炎症を抑えるカモミールやカレンデュラが含まれ、敏感肌の人でも安心して使うことができます。●118ml ¥3,150 ㈷コスメ・デ・ボーテ ☎03-5449-8100

3 コレス
オーク エイジング ナイトクリーム
フォーオールスキン

ギリシャの薬局で生まれた「コレス」からナイトクリームがデビュー。マートルエッセンスによりハリを導き、モウレラエッセンスが水分を十分に保ち、ホホバオイルやグレープオイルがその潤いをしっかりとキープします。●40ml ¥5,250 ㈷フィッツコーポレーション ☎03-5772-1014

4 サンクタム
ボタニカルズ シャンプー
(ドライヘア&カラーリングヘア用)

オーストラリアの自然派ヘアケアブランド「サンクタム」が日本に上陸。オーガニック認定された、ラベンダーオイル、アロエ葉汁を配合したシャンプーは、ドライヤー、カラーリングによりダメージを受けた髪を集中的にケアしてくれます。●200ml ¥2,520 ㈷イエルバ ☎06-6536-5210

5 ドゥーオーガニック
マッサージ バッグ

国産オーガニックコスメブランド「ドゥーオーガニック」がリフトアップエイジングケアブランドとして新たに生まれ変わります。有機栽培の植物の厳選に力を入れ、処方にこだわり抜いて作られたマッサージ バッグを、ぜひお試しあれ。●6個入り ¥3,150 10月30日発売 ㈷ジャパンオーガニック ☎0120-15-0529

6 ジェーン・アイルデール
クリスマス限定チョコリップス アソートBOX

ミネラルコスメのフルラインが揃う「ジェーン・アイルデール」から、リップグロスが限定発売。トリュフ、チョコレートオレンジ、ストロベリークリーム、キャラメルの4つのフレーバーのグロスは、お菓子さながらのパッケージ。もちろん成分は植物由来です。●8g×4個 ¥5,775 12月のみ発売 ㈷エム・アール・アイ ☎03-5413-7676

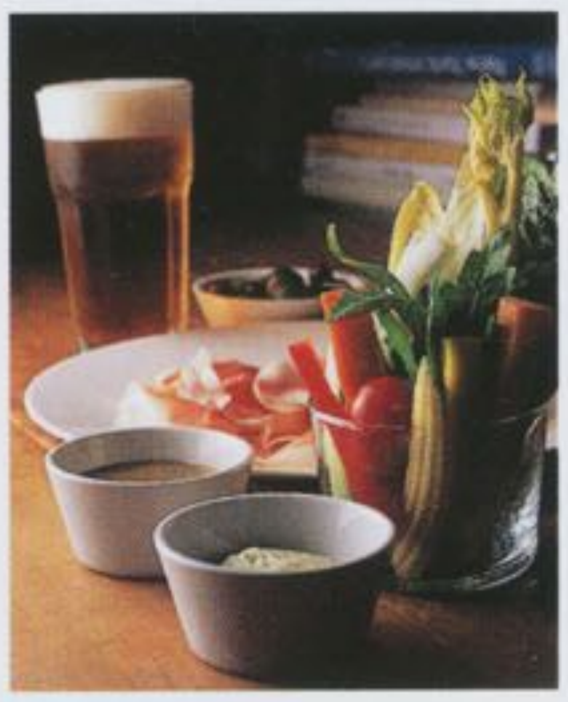
 写真：MIHO 文：編集部 Present 詳細はp.095へ

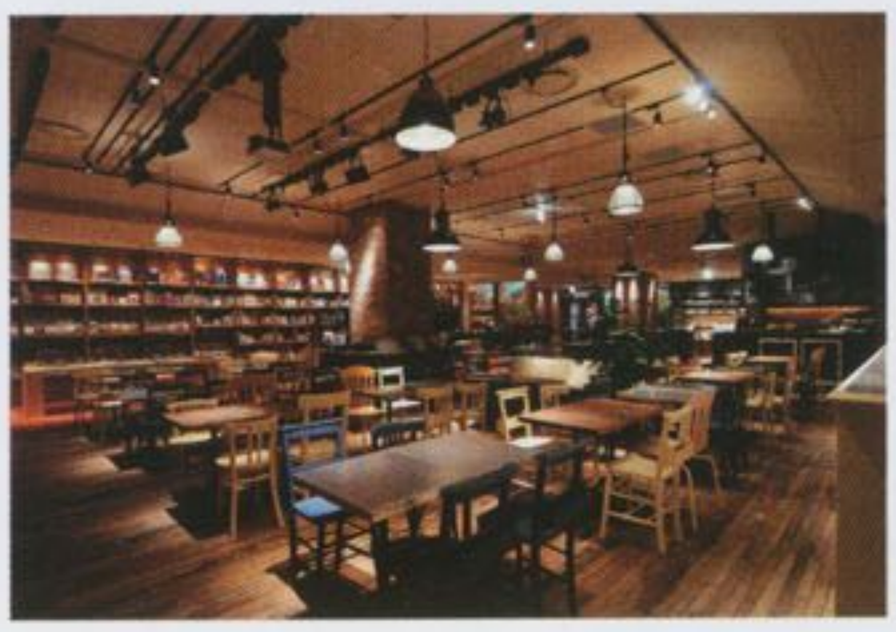
Fashion & Goods

イチ押し最新エコ・アイテム



③





②



①



⑤



④

① こだわり素材の シャツワンピ

アンティーク風チロリアンジャガード生地のシャツワンピースは、一枚でも、羽織るように重ね着しても◎ ウール混紡なので、冬でも活躍しそう。●ワンピース 各￥18,900（アデュートリステス／アデュートリステス ロワズィール代官山アドレス店 ☎03-3770-2605）

② 音楽、本、食が つながる新空間

ブルーノートプロデュースのカフェ＆バー、Brooklyn Parlorが新宿にオープン。壁一面の本棚、生ライブ、NYのデイリーフードなど、新しいスタイルを楽しんで。●㊟東京都新宿区新宿3-1-26 新宿マルイアネックス B1F ☎03-6457-7763 ㊔11:30-23:30 ㊡不定休

③ 毎日持ちたい 花柄プリント

フランス・プロヴァンス地方の伝統的なプリントコットン生地"ソレイアード"を使った、2ウェイバッグ。キルティング地で丈夫な上、荷物がたっぷり入る大きめサイズが人気です。●バッグ 各￥10,290（ソレイアード／ソレイアード新丸の内ビル店 ☎03-59[illegible]3-8011）

④ 花々の香りと 光でリラックス

ラトビア生まれのソイキャンドルは、天然ハーブやスパイスが装飾され、乙女心をくすぐります。ハーフサイズも。●キャンドル 右から、マリーゴールド、ジュニパー＆リモニウム、シナモン 各￥5,985（ムニオキャンドラ／アリエルトレーディング ☎0120-201-790）

⑤ 上質なウール meetsアンゴラ

オーストラリアの上質なウールと、自然食で育ったアンゴラのミックス糸で編まれたニット。着てみると、その軽さに驚きます。ワンピースに重ねたりと、ポンチョのように着るのもオススメ。●ニット ￥14,175（ラヴェ／レッドクローバー ☎03-5458-5075）





1.エピックでは、山用の下着、アウトドアの疲れを軽減するコンディショニングウェアなどを取り揃えています。2.コロンビア、マムート、フェニックスなど、男女ともに人気の店舗が集結。
●ici club 神田
㊟東京都千代田区神田小川町3-6
☎03-3259-0081 ㊢11:00-20:00
㊡水 http://www.ici-club.jp

❶ Tokyo

東京｜日本

アウトドア専門 おしゃれセレクトショップ

文：編集部

東京・神田は、100以上ものアウトドア専門店が集中するスポット。全国から目当てのウェアやギアを求めて、人々が集まりにぎわいます。そんなこの場所に、スタイリッシュな外観のショップがオープンしました。6つのフロアで構成される「ici club 神田」は、石井スポーツがプロデュースするセレクトブランドプラザ。数あるアウトドアブランドの中から、ファッション性と機能性を兼ね備えた今をときめくブランド店が詰まっています。タウンユースとしても活躍しそうな、カラフルなウェアが魅力の「ザ・ノース・フェイス」、本格的にトレッキングをする人向けの「ミレー」、インナーウェア専門店「エピック」など……。気軽派から本格派まで、アウトドアをおしゃれに楽しみたい女子の心をつかむショップになりそうです。

Green ❺ Trend

World Topics

世界のホット・エコニュース





写真のシングルカップに入ったものは、エアルームメロン味3.25ドル。ほかにコーンもあり。持ち帰り用は、Pints 6ドル、Quarts 11ドル。

❷ San Francisco

サンフランシスコ｜アメリカ

地球と人にやさしい こだわりのアイスクリーム

文：碓井美樹（http://www.zakkanews.com）

今年オープンしたばかりのアイスクリームストア。スロウフード系のイベントではおなじみのブランド「three twins ice cream」の、サンフランシスコ初の路面店とあって、話題になっています。季節ごとに変わる厳選されたフレーバーは「ライスミルクストーミーナイト」「レモンクッキーズ」など、ユニークなラインナップ。どれもオーガニックの材料に徹底してこだわり、毎日ひとつは、乳製品、卵も完全にカットしたビーガン向けのアイテムも用意しています。また、カップはサトウキビ製、スプーンはポテト製、ナプキンはリサイクルペーパーと、環境にやさしいものばかり。余談ですが、3人の微笑ましいツインズの似顔絵が並んだシンボルマークは、右側がオーナーのニールズ、左側がニールズの双子の兄弟、真ん中がニールズのパートナーで、彼女もやはり双子なのだそう（！）。



グリーンライフを象徴する明るい緑色が、フィルモアストリートでひときわ目立つ。●three twins ice cream（スリー・ツインズ・アイスクリーム）㊟254 Fillmore Street San Francisco, CA94117
☎1-415-487-8946 ㊢月～木12:00-22:30、金・土11:00-23:00、日11:00-22:30
http://www.threetwinsicecream.com



このレンガの開発により、製造にかかわる村人の平均収入が53%も向上し、暮らしを豊かにしました。

❸ Bali

バリ｜インドネシア

堆肥を利用した 丈夫で新しいエコなレンガ

文：吉田陽子（http://www.api-magazine.com）

誰もが知っている童話『3匹の子豚』もビックリ！75%の素材にウシの糞を使ったレンガが登場しました。「環境問題について考えながら、人々の暮らしの役に立つビジネスをしたい」という熱い気持ちを持ったインドネシアの若者たちによる発明です。自然を壊さずに、排泄物を原料として、石のレンガと変わらない頑丈さと品質を実現。もちろん家を建てる



❹ Stockholm

ストックホルム｜スウェーデン

気候・環境関連の フォーラムがオープン

文：矢作智恵子

ストックホルム市内中心にあり、情報の発信地として知られるカルチャーハウスに、気候・環境のことを考えるフォーラム「エコテック」がオープン！ 環境にやさしく、人々がより快適に暮らしを楽しめるようなアイデアや情報を提供しています。ここではさまざまなイベントが行われる予定になっていて、食、エネルギー、デザイン、ファッションなど、切り口の違うテーマで、定期的に討論会、展示会、セミナー、オーガニック料理の試食会などのアクティビティが開かれます。このイベントは老若男女を問わず、すべての人々が参加できるというから楽しみ。敷地内には明るい日射しが差し込むオーガニックカフェもあり、気軽に足を運べるこの場所から、また新たなインスピレーションが生まれそうです。



● the Ecoteque（エコテック）
㊟7, Sergels torg 103 27 Stockholm, Sweden ☎+46 (0) 8 5083 1508
オーガニックカフェのショーケースの中には、オーガニックデリ＆スイーツがずらりと並びます。



気軽に立ち寄れる、オーガニック野菜販売店。手軽な価格も魅力的。



❺ Berlin

ベルリン｜ドイツ

100％オーガニック、 ベジバーガーのチェーン店オープン！

文：河内秀子





1. ラップサンドに蕎麦のハンバーグ、デザート、飲み物のセット 9.6ユーロ。2. セイタンバーガーにスプラウトのサラダ、飲み物のセット 7.5ユーロ。

オーガニック食ブームがとどまるところを知らないベルリン。100％オーガニック＆ベジタリアンのファーストフード店が登場し、注目を浴びています。今夏、フリードリッヒ通り駅そばの一等地に600m²もの店を開いたばかりの「スーパーグッド」。セイタンや豆腐に、大麦などをミックスしてボリューム感を出したベジタリアン・ハンバーガーや、古代小麦を使ったパンで作ったサンドイッチなど、素朴な味わいのメニューは開発に1年間を費やしたそう。エストラゴンや生姜などのスパイスを利かせたソースが、全体的に薄味のメニューのアクセントに。ハンバーガーのセットメニューには、ポテトの代わりにポレンタのスティック、スプラウトのサラダなどを組み合わせ、カロリーオフ＆栄養度アップを図っています。



グリーンと白木の色を基調にした内装のお店。
● Supergood（スーパーグッド）
㊟Friedrichstr.103
☎+49 (0) 30-9362-6977
㊟7:00-23:00
http://www.supergood.com

ときにも利用でき、人体の健康もしっかり考えられている安心素材です。燻し工程では、薪ではなくバイオガスを利用するという徹底ぶり。これによって年間約1700トンの二酸化炭素排出を削減することができ、その効果はハイブリッドカーを269台導入するのに匹敵するそうです。



見た目にはわかりにくいですが、通常のレンガより約20％軽くなったにもかかわらず、20％も強度アップ。また製造コストが下がるという、良いことずくめのエコ素材です。
● EcoFaeBrick（エコファエブリック）
http://ecofaebrick.com

特集 カラダ喜ぶ、パンのある暮らし

こだわり酵母のおいしいパン



お米と同じくらい、私たちの食生活に欠かせない存在となっている、パン。環境、健康、品質管理……と、食への関心がますます高まっている今だからこそ、安全な素材で作られた、こだわりパンが人気のよう。今回、エコココロでは、粉、水、塩、酵母という4つの基本材料の中でも、特にパンの仕上がりを左右する酵母に着目。酵母といっても、粉、米、果物など天然の原料で自然培養した天然酵母からイーストまで、種類はさまざま。季節やパンの特質に合わせ、巧みに酵母を使い分けて生まれる、おいしいパンの秘密をひもときながら、自家製酵母パンの作り方、こだわり酵母のパン屋さん、パンと相性のいい料理を紹介します。さぁ明日から、もっと楽しいパンのある暮らし、始めましょ。

写真：森本美絵
スタイリング：大森伃佑子
パン制作：カタネベーカリー

「今回、パンでキュートなバッグを作ってくれたのは、代々木上原にある小さなパン屋さん「カタネベーカリー」。毎朝ふらっと立ち寄りたくなる、フランスの町のパン屋さんのようなお店です。」

[shop data]
㊟東京都渋谷区西原1-7-5
☎03-3466-9834 ㊪7:00-18:30
㊡月、第1・第3・第5日曜



All About Bread!

教えて！ パンのヒミツ

ミニマルな材料なのに、素材、作り手、国によって、魔法のように味と形を変えるパン。気になるパンのヒミツをブレッドジャーナリストの清水美穂子さんに訊きました。

文：清水美穂子　イラストレーション：得地直美



Q1 パンの歴史っていつ始まったの？

紀元前6000年頃、古代メソポタミアで小麦の栽培が行われるとともに、発酵させずに焼いた平たいパンを食べるようになったのが、パンの歴史の始まりです。そして、古代エジプトで、生地に偶然酵母が付着したことから、発酵させるパンが誕生。日本には戦国時代、種子島に漂着したポルトガル船によって伝来しました。「パンの祖」として知られる江川太郎左衛門が軍隊の食料として作ったパンが、日本人のために焼かれた最初のパン。明治以降は港町からパン屋さんができ始め、ライフスタイルの洋風化が進み、パン食文化が浸透しました。近年では日本の製パン技術は世界最高水準に達し、私たちはさまざまなスタイルの店でおいしいパンを選んで買うことができるようになりました。

Q2 パンって何からできてるの？

基本的なパンの材料は、小麦粉、酵母、水、塩。これだけでパンができます。その仕組みはこう。小麦粉に含まれるタンパク質は、水を加えてこねるとグルテンの膜を作ります。小麦粉の主成分であるデンプンは、酵母の働きにより糖に分解されるとき、アルコールと炭酸ガスを発生させます。アルコールは生地の風味になり、炭酸ガスはグルテンの膜を持ち上げて、生地を膨らませます。グルテンは、パンをふんわりさせたりもっちりさせる大切な役割を果たすというわけです。

バゲットやバタールなどのいわゆるフランスパンは、基本材料だけで作られた最もシンプルなパンといえます。基本材料に砂糖、バターやオリーブオイルなどの油脂、卵、ミルクやチーズなどの乳製品、フルーツ、ナッツなどの副材料を加えれば、菓子パンや惣菜パンなどバラエティに富んだパンが生まれます。



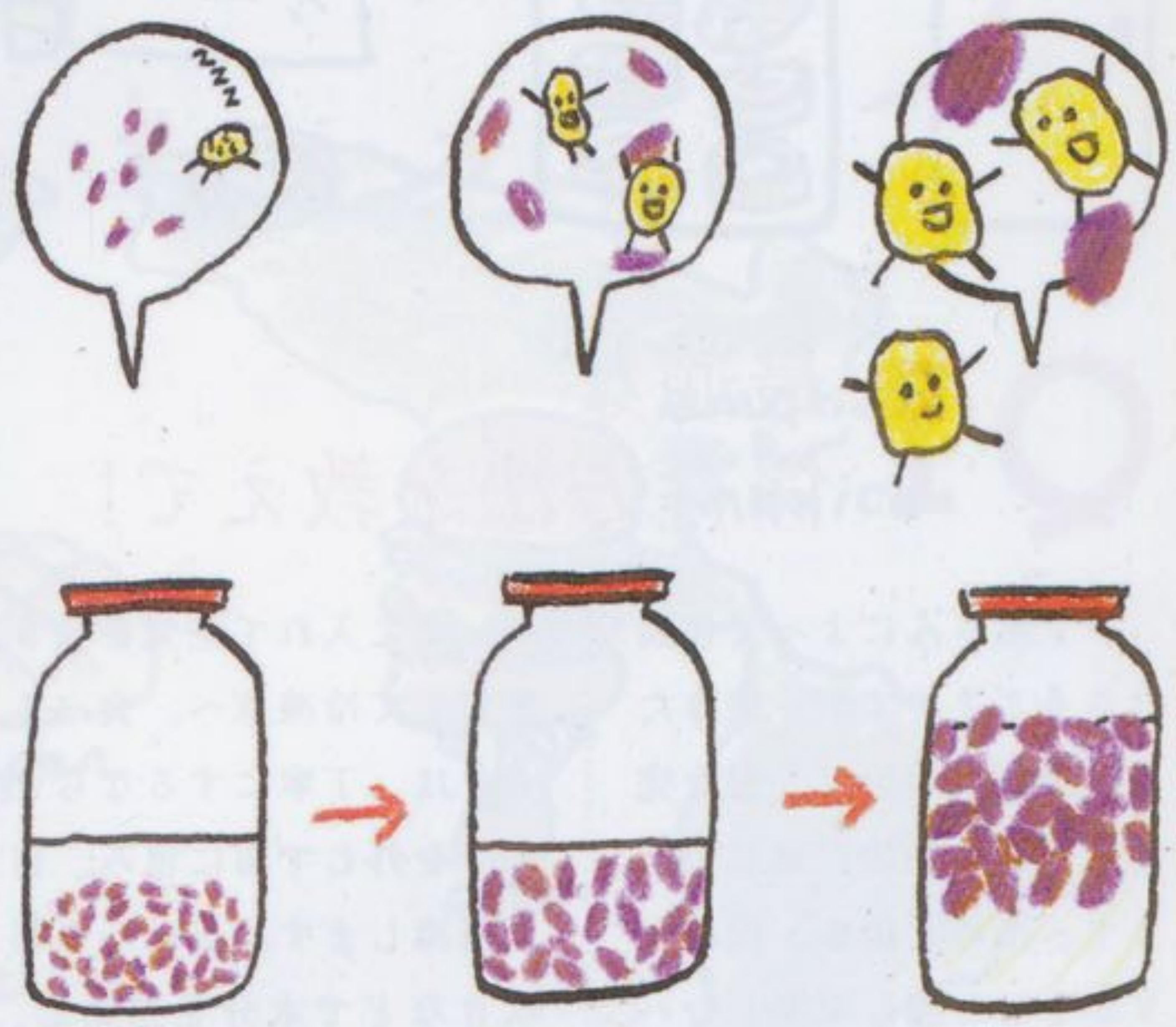


しみず・みほこ
ブレッドジャーナリスト。webサイト「All About」(http://allabout.co.jp/gourmet/bread) でおいしいパン情報発信中。著書に『日々のパン手帖』(メディアファクトリー)などがある。

Q4 日本で小麦の自給率ってどのくらい？

世界的な人口増加で小麦の需要が高まる一方で、地球温暖化などの影響により小麦の収穫は不安定になっており、価格は上昇しています。今後も需要と供給のバランスから、さらに上がる可能性があります。そんな状況の中、日本では今、食料自給率を上げるために「土地で採れた作物を、その土地で消費しよう」という地産地消の動きや、輸入食品の安全性への懸念から、国産小麦に注目が集まっています。けれど、平成20年度の小麦の自給率は、なんと14％。さらに、国産小麦の中でパンを作るのに適した小麦は、わずか1％といわれています。

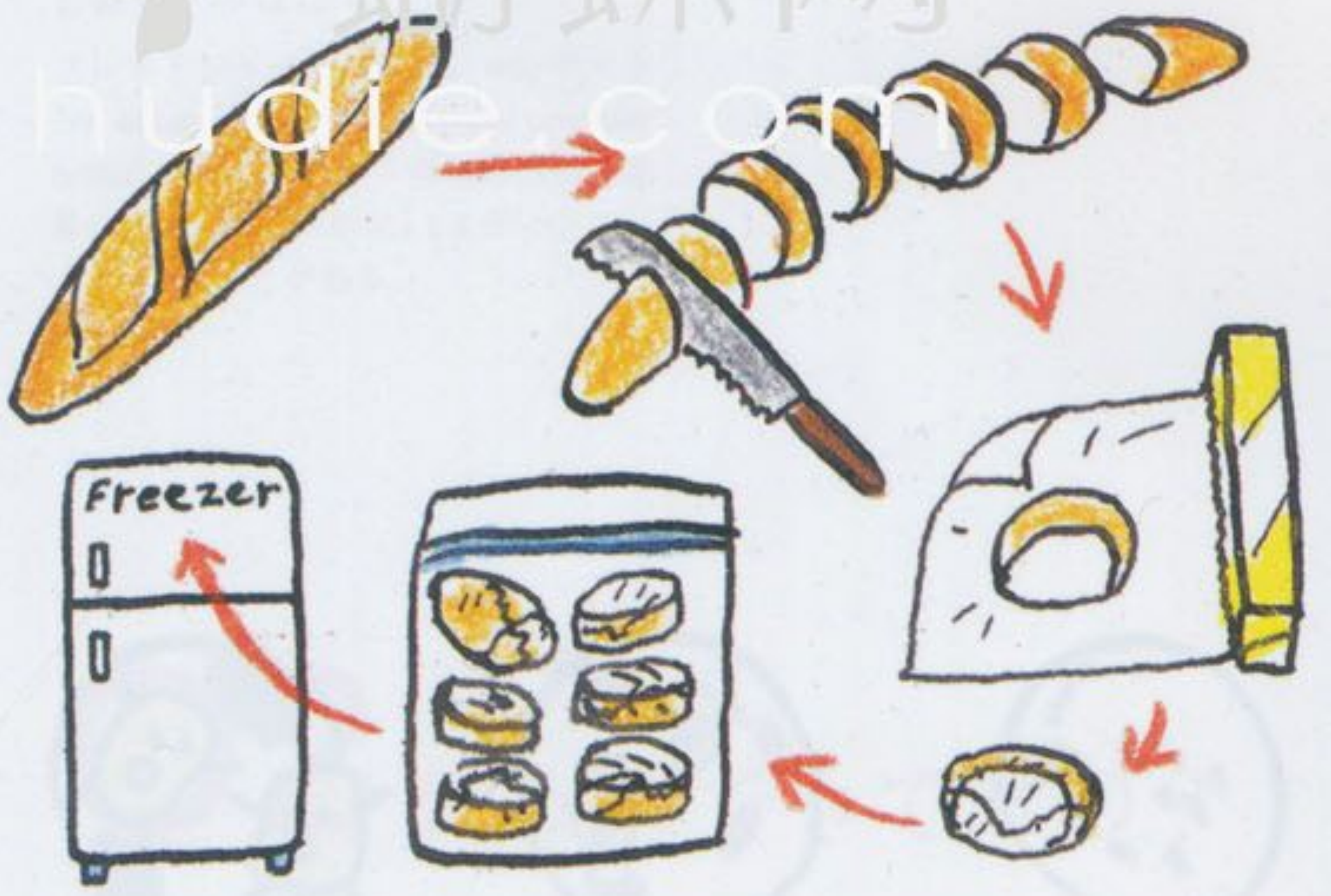
国産小麦は長い間、タンパク値が低いというその特質から、パン作りに適さないとされてきました。ですが、最近では品種改良が進められ、北海道の「春よ恋」「キタノカオリ」、関東の「ユメシホウ」、九州の「ニシノカオリ」「ミナミノカオリ」など、パン作りに向く小麦粉が開発されて、多くのパン職人の関心を集めつつあります。作りたいパンによって、国産と外国産を使い分ける人も増えているそう。外国産小麦に比べると市場が安定せず、生産量の面で大きな課題のある国産小麦ですが、生産農家の今後の取り組みに期待が寄せられています。





Q3 天然酵母ってそもそもどういう意味？

自然界には、たくさんの酵母が存在しています。そのすべてがそもそもの天然酵母です。果物などに付着している酵母に小麦粉や水を加えて培養を繰り返すと、発酵力が強まってパン作りに必要不可欠な「酵母種」が出来上がります。昔からビールやワイン、パンを作るのに使われてきたのは、主に「サッカロミセス・セレヴィシエ」という名前の酵母ですが、その中からパンに適した菌株だけを専門業者が選別して培養したものをパン酵母（イースト）と呼んでいます。市販されている酵母種も培養までを専門業者が行ってくれているので、自分で酵母を採取して培養するよりずっと簡単に、安定したパンを作ることができます。自家製の酵母種は作る人や環境によって、多種多様な菌が複雑に作用するので、出来上がるパンの香りや味わいも個性が大きく出て千差万別。自家製酵母種を使って常に変わらぬおいしさのパンを焼くのは、職人の腕の見せどころのひとつでもあるのです。近年ではパン酵母と自家製酵母種、それぞれの特徴を生かして併用したり、パン酵母の量を極限まで減らし、長時間発酵によってじっくりうま味を引き出す製法も広く行われています。



Q7 最適な保存方法を教えて!

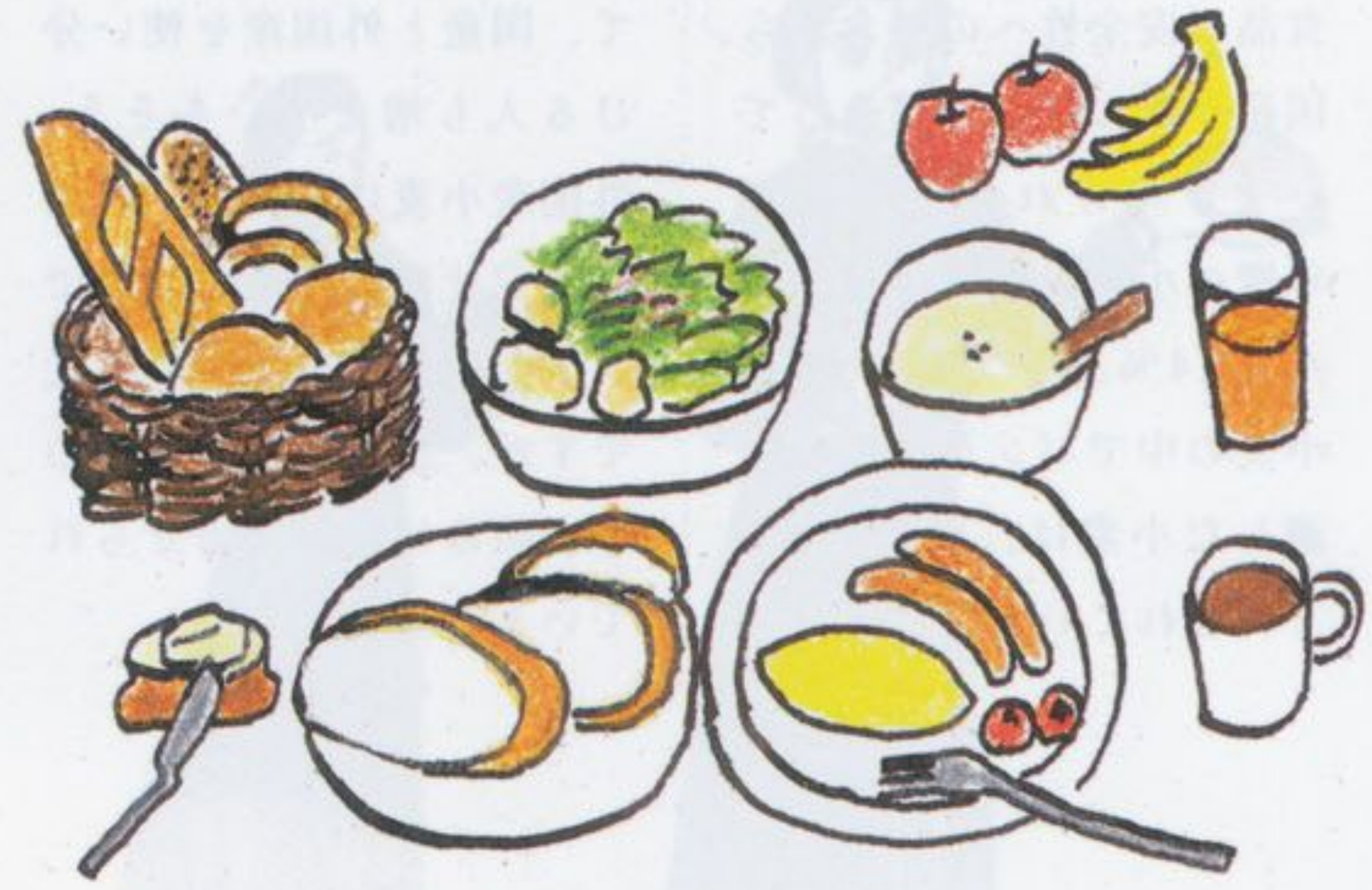
パン屋さんによって包装はさまざまですが、焼きたてで温かいパンは、封を完全にしない紙袋が適しています。冷めた後も、皮のパリッとした感じを楽しむハード系のパンは紙袋に、食パンなどソフトなパンはビニール袋に入れます。翌朝までに食べない分は冷凍保存します。冷蔵庫の温度帯はパンを堅くしてしまうので避けたいところ。

まず、パンをスライスし、一度に食べる分ずつラップでピチッとくるみます。さらに冷凍保存用のビニールバッグに入れて空気を抜き、密封して冷凍庫へ。食べるときは、丁寧にするならラップを外して布に包み、自然解凍します。それから霧吹きなどで水分を補給し、あらかじめ温めたトースターで焼きます。急ぐときはラップを外したらアルミフォイルでくるみ、そのままトースターで焼き戻します。電子レンジは失敗も多く、食感を壊してしまうので、おすすめできません。冷凍しても劣化は進むので、おいしく味わうなら2〜3週間で食べきるのがベスト。



Q5 パンを食べると太りやすいってホント?

粉からできているパンは粒状の米飯に比べて消化が良く、バターやチーズなど高脂肪の食材とも相性がいいので、太りやすいというイメージがあります。でも、一番大切なのはバランスを考えた食事。たとえば、菓子パンには体脂肪になりやすい性質の糖分や、無意識に摂取しがちなマーガリンやショートニングなどの加工油脂が多く含まれるので、ダイエット中の人は気をつけましょう。パンは素材によってカロリーや栄養価が大きく異なります。油脂や砂糖を含まないハード系のパンはよく噛む必要があるので、食べ応えもあって低カロリーでヘルシー。お米感覚でさまざまな料理と食べ合わせるのに最適です。食物繊維を多く含む全粒粉やライ麦粉のパンも、腹持ちがよいのでおすすめ。



Q6 パンって栄養はあるの?

パンの主原料の小麦は、フスマと呼ばれる外皮、胚乳、胚芽の3つから構成されています。このうち胚乳の部分だけを挽いたのが、パンに最も多く使われる小麦粉です。小麦粉は米に比べ、植物性のタンパク質が約2倍含まれていますが、それを有効に摂り込むには、パンを乳製品や卵、肉や魚とともにバランス良く食べることが必要になります。

一方、フスマや胚芽もすべて、丸ごと挽いたのが全粒粉です。全粒粉やライ麦粉、ライ麦全粒粉のパンにはビタミンB1、B2、E、鉄分が豊富に含まれ、配合が多ければ、より栄養価の高いパンになります。コレステロール値や血糖値の改善、腸の動きを活発にする効果のある食物繊維が、普通の小麦粉の4倍以上も含まれていることにも注目です。

もっと知りたい世界のパン！

フランスやドイツで数年に一度開催される製パン技術を競う世界大会には、パンの伝統がある
ヨーロッパ諸国のみならず、アメリカやアジア各国のパン職人も出場して高度な技を披露しています。
パンもグローバル化の時代、日本は世界中のパンが楽しめる国といわれていますが、
どんな種類のパンがあるのか、ここでもう一度パンの世界を見渡してみましょう。



[フランス]

●バゲット
杖の意味を持つベーシックな棒パン
●バタール
バゲットより太く中身が多い
●リュスティック
「素朴」という意味の無成形パン
●エピ
麦の穂の形のパン
●パン ド カンパーニュ
田舎パン
●パン コンプレ
全粒粉のパン
●パン ド セーグル
ライ麦パン
●クロワッサン
バターを折り込んだ三日月形のパン
●ブリオッシュ
バターと卵をたっぷり使ったパン
●クグロフ
アルザス地方に伝わる伝統的なパン菓子

[イギリス]

●食パン
四角い型で焼き、フタをしたら角食、
しないと山食パンに
●ソーダブレッド
重曹で膨らませたクイックブレッド
●イングリッシュマフィン
丸いセルクル型で焼く平らなパン
●クランペット
パンケーキのようにフライパンで焼く、
イースト発酵のパン

[ドイツ]

●ベルリーナラントブロート
ドイツの代表的な田舎パン
●フォルコンブロート
全粒粉とライ麦のパン
●プレッツェル
パン店のシンボル。ひらがなの「め」の形
●プンパニッケル
長時間低温で蒸し焼きして作る、
ライ麦100%のパン
●カイザーゼンメル
プレーンな味の軽いテーブルロール
●シュトレン
伝統的なクリスマスの発酵菓子

[イタリア]

●フォカッチャ
ピザの原型ともいわれる平たいパン
●グリッシーニ
細長いクラッカーのような棒状のパン
●ピアディーナ
無発酵のガレット
●チャバタ
スリッパの形の、サンドイッチ向きのパン
●パーネトスカーナ
トスカーナ地方の無塩パン
●パネトーネ
フルーツケーキのようなクリスマスの菓子パン

[日本]

●カレーパン
カレーを生地で包んで揚げたパン
●あんパン
木村屋總本店の木村安兵衛が考案した
あん入り菓子パン
●メロンパン
クッキーの生地をのせて焼いた菓子パン

[中国・タイ・カンボジア・ラオス・ベトナム]

●饅頭（まんとう）
小麦粉の蒸しパン

[インド・中近東・アフリカ]

●ナン
タンドール窯で焼く大きな平パン
●チャパティー
無発酵の鉄板焼きパン
●ピタパン
内側の空洞がポケットのような平パン
●インジェラ
粟や黍などで作られるクレープ状のパン

[アメリカ・メキシコ]

●ベーグル
ユダヤ発、ゆでてから焼く
NYで人気のドーナツ型のパン
●バンズ
ハンバーガーやソーセージなど、
肉を食べるためのソフトなパン
●コーンブレッド
トウモロコシの粉のパン
●サワードーブレッド
サンフランシスコのサワー種のパン
●ドーナツ
スイートな揚げパン
●トルティーヤ
小麦粉やトウモロコシの
粉で作る平焼きパン



酵母の神様の住む パン屋さん50店

&パンの友

「おいしいパン屋さんには、酵母の神様が住んでる」って知っていますか？
酵母菌がたくさん生存している空間では、いい酵母が生まれ、おいしいパンが
焼き上がるというわけです。ここでは、そんな酵母の神様に見守られた、
本当においしいパン屋さんを、エコココロが厳選してセレクトしました。
安全な素材、酵母選びにとことんこだわり、おいしくパンを仕上げることを
追求し続けるパン職人たちの、心の込もったパンの味。ひと口いかが？

写真：江原隆司(p.024-027、033)、藤田慎一郎(p.028、032)、安彦幸枝(p.029-031)、千葉亜津子(p.034-038)
文：chico (p.024-027、030、034-038)、赤木真弓(p.028-029、031-038)

[パン屋さんガイドアイコン説明]

- 国小　国産小麦を使用
- 自酵　自家製酵母で発酵
- 天酵　市販の天然酵母で発酵
- イー　ドライまたは生イーストで発酵
- 地産　地元産の素材を使用
- 自栽　自家栽培の素材を使用
- 石窯　石窯でパンを焼いている
- 天塩　天然塩（天日塩・自然塩）を使用
- 有機　有機素材を使用
- 地発　地方発送対応

※上記アイコンは、お店で販売するすべてのパンに対応する表記ではなく、その一部に当てはまる場合もございますので、ご了承ください。



上「パン酵房 fu-sora」の小麦は石臼で挽いた後、全粒粉、グラハム粉など7種にふるい分け。それをブレンドし、粉の個性が生きるさまざまな生地を作ります。中 パンは全25種ほど。写真はブールとレザン。下 パンは全国発送されるほか、今年から週末のみ店舗販売も開始（営業日はHPで要確認）。



校舎を借り、農作業の合間に2年がかりで自分たちで改装したそう。元職員室は区切って工房と製粉室と販売スペースに変身。

パン酵房 fu-sora

北海道・遠軽町

北の大地と ともに生きる、農家のパン"酵房"



パン・コンプレ¥550。7種にふるい分けた粉すべてを使った、小麦を丸ごと味わえるパン。



ペイザンヌ・カンパーニュ¥1,960（ハーフ¥980）。小麦のおいしさを引き出した代表作。



トルデュ・フリュイ¥360。リュスティック生地にドライフルーツ、ナッツがたっぷり！

大雪山系の北側、緑の中にたたずむ旧支湧別中学校。廃校後40年たった一昨年、滝澤博良さんが小麦を育てて挽き、妻の愛実さんがパンを焼く農家のパン屋「パン酵房fu-sora」として生まれ変わりました。

もともとパン好きだった夫婦が、15年ほど前に興味を持ったのが北海道の小麦、ハルユタカ。ハルユタカを作りたいという憧れと、子どもに安心なものを食べさせて育てたい、という思いが重なり、2001年、関西からこの地に移住。元サラリーマンで農業は素人だった博良さんは、地元の人に一から無農薬の小麦作りを教わり、2年の研修後、農家として独り立ちしました。年々経験を積み、今秋で小麦の収穫も9度目。今や8.6haとなったfu-sora farmでは、農薬、化学肥料を使わずに、小麦、ライ麦ほか、さまざまな旬の作物を育てています。

酵母は、自生の山ブドウから採り自家栽培小麦で継いでいるものと、畑のライ麦で起こすサワー種。「関西では、天然酵母だとなかなか膨らまな









店名「fu-sora」は滝澤さんの２人の子どもの名前からつけられました。小麦や酵母も、子どもと同じく自然が育ててくれる、自分たちは少し手を貸すだけ、という思いを込めて。



パンこうぼう ふうそら
㊟北海道紋別郡遠軽町白滝上支湧別511-1
支湧別中学校跡　☎0158-49-6058
㊝12:00-18:00　㊡不定休(HPに記載)
http://www.fu-sora.com

国小 自酵 地産 自栽 天塩 有機 地発



栗いんげんのあんパン￥190。収穫した在来種豆、栗いんげんをジャガイモ生地で包んで。



セーグル・メランジェ￥1,380（ハーフ￥690）。ドライフルーツぎっしりでケーキのよう。



バジルのパン￥390。自家栽培のバジル入り。10～11月限定、バジルがなくなり次第終了。

かったのに、ここではすぐうまくいき、びっくりでした。でも、ある時気づいたんです。パンを膨らます酵母菌も、落ち葉を分解する菌も同じ働きをしていると。落ち葉が土になり水や木になり、また落ち葉になる……私たちはそんな循環に入り、そこにある菌をたまたまパン作りに利用させてもらってるだけ」と博良さん。

作物と湧水が、この地の循環の中のもの同士だから酵母も元気に働くということ。

「小麦や野菜も同じ。無理に多く穫ろうと考えず、自然に溶け込み、植物の力に任せれば、薬や化学物質はいらない。食べ物を作るとは、本来こういうこと。安全なものを作るというより、食べ物はもともと安全なものです。ここに来て、自然の営みに入れたことで、自分も大きな循環の中で生かされ、恩恵を受けているとわかりました。その感謝を表したのが、うちのパン」

自然の営みに身を置き、生み出されるパン。小麦の芳香広がる一片は、北の大地からの贈り物なのです。











えんツコどうせいパン
㊟東京都杉並区西荻北4-3-4
☎03-3397-9088
㊇9:00-18:00 ㊡月、第1・3火曜

えんツコ堂製パン

東京・西荻窪

フクロウが目印 毎日通いたくなるお店

西荻窪の骨董通り近くにある不思議な名前のお店は、表参道の「アペティート」で長年働いていた勇正久さんご夫妻が営むベーカリー。"えんツコ"とは、東北地方で赤ちゃんを入れておくためのかごのことで、言葉の響きが好きでつけたのだそう。お店のシンボルであるフクロウは奥様が描いたもので、看板やパンの焼き印など、あちこちで顔を見せてくれます。

パンにはレーズンとはちみつで起こした自家製酵母や白神こだま酵母を使用。人気のベーグルは丸1日寝かせた生地だから、粉の香りをしっかり感じることができます。なかでも、きなことシナモンの2種類の揚げベーグルは、それぞれ専用の生地を使ったこだわりの一品。店内にはカウンター席もあり、ソムリエの資格を持つ勇さんが選んだワインとともに、パンはもちろん、日替わりのキッシュやシフォンケーキもいただけます。

国小 自酵 天酵 天塩



えんツコトースト¥350。白神こだま酵母、自家製酵母使用の香ばしい食パン。1日8斤限定。



えんツコバー¥300。ドライフルーツとナッツがぎっしり詰まった、ライ麦の堅焼きバー。



えんツコベーグル¥180。フクロウ顔のベーグルは、自家製酵母とはちみつ、塩だけを使用。



はりねずみチョコパン¥220。ベルギーチョコを使った、甘さ控えめの白焼きパン。お土産に。







ロミパン　㊟静岡県磐田市見付1945-1コーポラスヤング1F
☎0538-36-8100　㊟10:00-19:00（売り切れ次第終了）　㊡月、火
http://romipan.petit.cc



ロミパン

静岡・磐田

素材の味を感じられるヘルシーな食事パン

愛知県にある石窯と天然酵母パンの店の、パン教室の生徒からスタッフ勤務を経て、昨年お店をオープンした店主の村松宏美さん。オーガニックレーズンから起こした自家製酵母を使用し、低温で一晩かけてゆっくり発酵させるため、ずっしりと食べ応えのある生地が特徴。また卵・乳製品は使わず、砂糖も控えめにこだわっています。「パンはカロリーが気になるので、できるだけ余計なものは使わずにパンが作れるといいなと思っています。シンプルな食事パンが多いので、ご自分で何かアレンジして食べてもらえたらうれしいですね」と村松さん。第2・4金曜には、ジャムも入荷します。

一番人気は、国産はちみつと粗糖を加えた生地に、オーガニックのくるみを入れた「はちみつくるみ」。近所で採れたさつまいもを使った「スウィートポテトパン」など季節限定パンも楽しみです。

自酵　天塩　地産　有機　地発



もちもちあんパン¥147。国産米粉を50%使った生地に粒あんたっぷり。中に大きなくるみ。



ベーコンエピ¥210。ライ麦10%を配合したカンパーニュ生地にベーコンの軽い食事パン。



ショコラアプリコ¥357。ココア生地にオーガニックの干しあんず入り。甘さ控えめのパン。



ベーグル¥210。プレーンのほか、はちみつくるみ、黒糖ココバナナ、バジルなど全8種。













tecona bagelworks

東京・代々木上原

3つの食感から無限に広がるベーグルの楽しみ

人気パン教室の先生、高橋雅子さんのベーグル専門店が今年オープン。粉自体の味わい、フレーバーやベーグルサンドの楽しさなど、ベーグルのあらゆる魅力を食感ごとに提案。ホシノ天然酵母で長時間発酵させる「むぎゅむぎゅ」は主に和テイストに、自家製レーズン酵母の「もちもち」は定番フレーバーに、「ふかふか」はイチゴミルクなど遊び心ある味にという具合。全20種ほどあるラインナップは、今後さらに増える予定。ベーグルの楽しさが無限に広がります。

国小　自酵　天酵　イー　天塩



むぎゅむぎゅ五穀¥220。五穀入りで香ばしく、ずしりと食べ応えある和風ベーグル。



もちもちシナモン蜜リンゴ¥230。もっちりシナモン生地にリンゴの蜜煮がごろごろ。



ふかふかキャロブチョコクッキー¥240。キャロブとチョコ、キャラメルクッキーたっぷり。

テコナ ベーグルワークス
㊟東京都渋谷区富ヶ谷1-51-12
代々木公園ハウス　B102
☎03-6416-8122　㊋11:00-18:30
（カフェは11:30-16:00L.O.）　㊡水
http://tecona.jp

ARTISAN TERRA

東京・三宿

素材＋職人技。パンの口福を届けるＪＡＳ認証工房

自然素材のお菓子とパンで生産者と消費者をつなぐ「ラ・テール」の新店。パン（11種）、工房ともに有機JAS認証を取得しています。この素材の良さに加え、注目すべきは職人＝アルティザンの技術。すべて本店と違う約45種のパンは、有機酵母を中心に5種の酵母を使用。生地自体を楽しむもの用、具だくさんのパン向きなど使い分け、小麦粉も有機を中心に10種以上を扱います。自然素材でさまざまに表現される、香り、食感、味。職人の誇りを味わって。

国小　自酵　天酵　天塩　有機



有機サツマイモと胡麻のカンパーニュ¥263。香川や鹿児島のJAS認証サツマイモ入り。



有機ブドウ酵母のパン¥263。フレッシュな有機レーズン酵母が濃厚に香るスペシャリテ。



地ビールを使った2色のオリーブのパン ¥315。地ビール「よなよなエール」の酵母で。

アルティザン・テラ
㊟東京都世田谷区下馬2-44-11
☎03-5787-8850
㊋10:00-20:00　㊡不定休
http://www.laterre.com

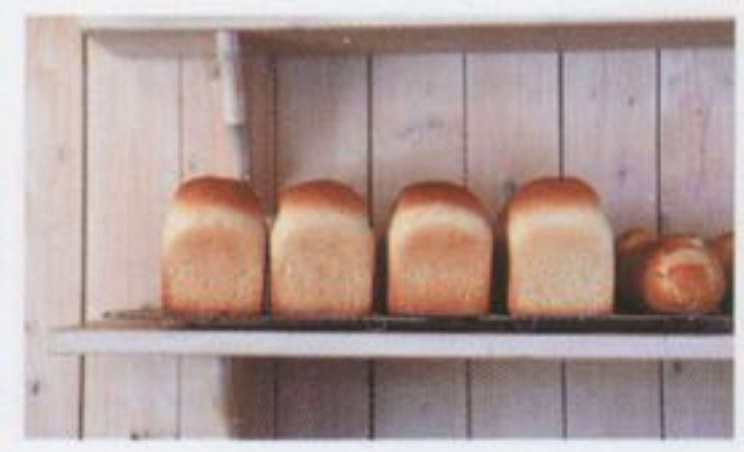












cimai

埼玉・幸手

姉妹が生み出す、天然酵母とイーストのパン

cimaiは「ルヴァン」で経験を積んだ姉・大久保真紀子さんと妹の三浦有紀子さんによる、人気パン職人ユニット。姉はレーズンによる天然酵母、妹はイーストと、違うタイプのパンを焼いています。「天然酵母にしか出せない食感と香り、イーストにしか出せないやわらかさや風味、食べやすさがあるので、その両方をうまく出していけたら」という思いのもと、生産者とのつながりを大切に、なるべく安全な素材を使用。おいしさはもちろん、かわいさも魅力です。

国小 自酵 [illegible] 天[illegible] [illegible]



キャラメルバナナ¥180。バナナを焼いてから生地に練り込むため、もっちりとした食感に。



豆乳バナナ¥500。噛むほど甘く、バナナのやさしい香り。豆乳のくさみはなく、食べやすい。



クロワッサン¥160。全粒粉が練り込まれ、バターの風味豊か。十分な食べ応え。

シマイ
㊟埼玉県幸手市幸手2058-1-2
☎048-044-2576
㊢12:00-18:00(売り切れ次第終了)
㊡不定休　http://cimai.jugem.jp

パンノオト

神奈川・横浜

添加物は一切使わない対面式の小さなパン屋さん

元カメラマンというオーナーの葭谷秀哉さんが、粉、塩、酵母と水だけで作った食パンのおいしさに衝撃を受け、2年間の修行を経てオープン。生地はホシノの天然酵母を半日以上発酵させて作り、北海道産小麦本来のおいしさと酵母の風味を楽しむため、基本的に卵や砂糖、乳製品は使わないそう。「余分なものは入れないので、一つひとつの材料はしっかりしたものを選んでいます」と葭谷さん。目の前にある野島公園で、のんびりパンを食べるのもおすすめです。

国小 天酵 天塩 地発



フォカッチャ¥250。シチリア産海塩とローズマリーを表面にのせ、オリーブオイルを使用。



天然酵母スコーン¥230。オーガニックのドライバナナを大胆に入れた、人気のスコーン。



カンパーニュ¥1.5/g。全粒粉30％、小麦、天然酵母、塩、水だけで作った、シンプルパン。

パンノオト
㊟横浜市金沢区乙舳町14-17
☎045-786-0141
㊢12:00-19:00
㊡月、火













三浦パン屋 充麦

神奈川・三浦

自家製小麦を通して、食生活の改善を提案する

海と畑に囲まれた三浦半島。パン屋を始めたのは、「小麦を作り、収穫した小麦をパンにして消費するという、自然なサイクルを実践したかったから」と語る店主・蔭山充洋さんは、元DJという経歴の持ち主。ほんのり甘く、風味高い小麦のほか、セミドライトマトなどは自家製。そのほか地元で採れた旬の野菜を取り入れています。レーズンから起こした自家製酵母、三浦の海洋深層水から起こした酵母、ドライイーストを併用。朝早くからオープンする人気店です。

国小 自酵 天酵 イー 地産 自栽 石窯



充麦クロワッサン¥130。全粒粉を使用した生地は、ふっくら。発酵バターが風味豊か。



パンオルヴァン¥640。自家製の天然酵母を使った、さわやかな酸味のあるハード系パン。



充麦バゲット¥260。低温長時間発酵させ、ドライイーストを使用。噛めば噛むほど、小麦の甘みを感じられる。

みうらパンや みつむぎ
住 神奈川県三浦市初声町入江54-2
☎ 046-854-5532
営 6:30-18:30
休 水、第2火曜
http://mitsumugi.web.fc2.com

ナショナルデパート

東京・高円寺

見て楽しく、食べておいしいカラフルなカンパーニュ

岡山に店舗と工場を構える「ナショナルデパート」が、今年3月に東京店をオープン。色鮮やかで個性的なパンは、オーナーシェフの秀島康祐さんが元デザイナーと聞いて納得。ひとつが5kgもあるカンパーニュは、シェアという形でスライスして販売されます。

卵、乳製品、砂糖、油脂などを一切使わず、やわらかくもちもちの食感。絵本とパンのセットなど、"デザインされた、からだにやさしいパン"という新しい提案をしてくれる、ユニークなお店です。

自酵 天酵 天塩 地発



抹茶とさつまいも¥290／100g。抹茶生地にさつまいもがごろごろ入った和風味。



トロピカルマンゴー¥360。マンゴーペーストの生地に、6種のドライフルーツ。



小さなドイツパン¥350。ライ麦20%、サワー種を酵母に。生地にはカボチャの種が。

ナショナルデパート
住 東京都杉並区高円寺南4-22-11岡本ビル1F
営 12:00-19:00
休 月、火
http://depa.jp













M-SIZE

東京・学芸大学

天然酵母の種類が豊富！ユニークなパンが揃うお店

料理好きのご主人の天然酵母作りという趣味が高じ、光末さんご夫婦が営む「M-SIZE」。試作した自家製酵母は60種類以上！ その中から厳選した、無農薬のざくろやみかん、いちじく、栗など13種類の果実酵母を使用しています。それぞれの酵母の個性に合わせて小麦を選び、季節感のあるパン作りを心がけているのだとか。パンのネーミングや、玄米粉を多く配合した真っ黒なパンなど見た目もユニーク。丁寧な接客で、何度でも通いたくなるパン屋さんです。

国小 自酵 天塩



なす豆￥241。フルーツトマト酵母を使ったセモリナ粉の生地に、なすと枝豆、チーズが。



玄サン￥252。玄米粉とヘーゼルナッツオイルを練り込んだ生地に、エンドウ豆とレーズン。



イングリッシュマフィン￥136。びわ酵母使用。コーンミールをまぶし、ふわふわの食感。

エムサイズ
㊟東京都目黒区鷹番2-5-17
☎03-3760-5661
㊪11:30-20:30
㊡火、第1月曜

粉花

東京・浅草

姉妹が地元・浅草で営む、ベーカリーカフェ

「粉花」は、浅草で生まれ育った藤岡真由美さんと恵さん姉妹によるお店。自家製酵母のパン作りの本との出会いをきっかけに、独学でパンを作り始めたのだとか。現在はレーズンの自家製酵母を使い、約15種類のパンを焼いています。「小麦は北海道産、塩は沖縄産と、国内で作られたものを使うよう心がけています。楽しい気持ちで作った、おいしいものをお届けしたいです」と真由美さん。不定期でパン教室も開催。併設のカフェでは、自家製ケーキもいただけます。

国小 自酵 天塩 地発



くるみいちじく￥280。国産ライ麦を配合し、オーガニックいちじくとくるみを使ったパン。



くるみマロン￥300。くるみの生地にマロングラッセを組み合わせた、この季節限定の商品。



プレーンベーグル￥230。一度ゆでてから焼くため、小麦と酵母、塩の甘さが一層引き立つ。

このはな
㊟東京都台東区浅草3-25-6 1F
☎03-3874-7302
㊪10:30-18:00（カフェ 12:00-）
㊡日、月、第3火曜
http://ma[illegible]upan358.exblog.jp

CICOUTE／BAKERY

東京・町田

ひとつずつ丁寧に作られた ハード系の天然酵母パン

レーズンから起こした、サワー種の自家製酵母を対話しながら育てているというオーナーの北村千里さん。鎌倉のパン屋さんで修業していたときに起こしたものを、ずっと大切に使い続けているそう。パン種は国産の小麦粉、塩、水を使ってゆっくり発酵。シンプルな素材だからこそ、なるべく安全なものを使い、丁寧に作られています。



フィセル／フィグ¥420。いちじく、グリーンレーズン、ヘーゼルナッツの入った、細長いフランスパン。



ハチミツカンパーニュ／ブルーベリー1/2 ¥390。ハチミツのほのかに甘く香る生地に、ブルーベリーの酸味が◎



リュスティック／マロングラッセ¥250。黒糖とマロングラッセを練り込んだ、甘さがふわっと香るパン。



チクテベーカリー
㊟東京都町田市小山ヶ丘4-9-9
☎042-770-1514
㊖12:30-18:00 ㊡月、火、月1回日曜休
http://cicoute-bakery.com

国小 自酵 天塩 地発

AOSAN

東京・調布

オープン時から長蛇の列！ 街で人気のパン屋さん

「ルヴァン」を経て独立した店主の奥田充央さんは、安心して食べられる素材を使ったパン作りを日々心がけているといいます。自家製天然酵母を使ったパンは、酸味を出さずに味を濃縮させるため、冷蔵長時間発酵を採用し、2日間かけてじっくり作り上げられています。店内にはイートインスペースも。地元から愛されるパン屋さんです。



アヴリーヌ¥280。くるみとヘーゼルナッツの食感、レーズンの酸味を味わえる、お店イチ押しのパン。



いちじくカシュー¥130。もちもちのカンパーニュ生地に、ドライいちじくとカシューナッツがたっぷり。



ベーグル¥100。中央に穴が開いていない、丸い形が特徴。もっちりとして、噛めば噛むほど味わいがある。



アオサン
㊟東京都調布市仙川町1-3-5
☎03-5313-0787
㊖10:00-18:00
㊡日、月

国小 自酵 天酵 イー 天

gentille

東京・中目黒

本格的なパンが揃う、おしゃれな老舗ベーカリー

中目黒で三代続く老舗店が、2年前にリニューアル。店主の坂口実さんはフランス語で"やさしい"を意味する店名通り、やさしい味のするパン作りを心がけているそう。ライ麦粉から起こした自家培養のルヴァン酵母は、機械で管理。ハード系からデニッシュまで、約50種類のパンが揃います。2階のカフェでは、タルトもいただけます。



うぐいす豆¥220。フランスパンの生地には、やわらかく炊き上げた、ほのかに甘いうぐいす豆がたっぷり。



イタリアンブレッド¥310。オリーブオイルの香り豊かな、ふっくらとしたフォカッチャ生地の食パン。



小麦胚芽パン¥420。食パンの生地に小麦胚芽を練り込んだ、香ばしいパン。火曜、木曜、土曜の限定商品。



ジャンティーユ ㊟東京都目黒区目黒3-1-1 ☎03-3712-9610
㊖8:30-19:00（カフェ 13:00-16:00L.O.）
㊡日、祝（カフェ水・日・祝）
http://www.gentille.ne.jp

国小 自酵 天酵 イー 天塩

FLUffY

東京・渋谷

バリエ豊富なななごみのパンを 渋谷の小さな工房から

小さなお店には、オリジナリティあふれるパンが常時30種（全レシピは100種以上！）。北海道産小麦粉とホシノ天然酵母を使い、季節による発酵の違いなど「生地の声を聞きながら」ひとつずつ丁寧に作られています。総菜もすべて手作りのパンは、日々の小さな幸せを感じさせてくれるよう。毎日通う常連さんが多いのも、うなずける味です。



レモンブレッド¥735。レモンピール入り生地をクグロフ型で焼き、レモンアイシングで飾りケーキ仕立てに。



スコーン各¥189。左から「抹茶ミルク」「イチゴミルク」、長野産紅玉入りの「アップルシナモン」。



リトルボネット¥263。蜜糖入り生地で黒糖、クルミ、ゴマを巻き込んだ、しっとりした和風おやつパン。




フラッフィー
㊟東京都渋谷区鶯谷町4-15 1F
☎03-3461-8655
㊖11:00-19:00 ㊡日、祝（月に不定休あり）
http://www.happyfluffy.net

国小 天酵 天塩 地発

はちはち Infinity Cafe

京都・西陣

森の中にひっそりたたずむ、ドイツパン専門店

京都・西陣の古民家を改装したお店をひとりで切り盛りする、店主の横田耕一さんは、「できるだけ安全なものを使い、パンの味わいを大切にしている」といいます。小麦とライ麦の天然酵母、3種類の国産小麦とカナダ産のライ麦を使用。メニューは、どっしりした味わい深い伝統のドイツパンを中心に、全粒粉の多い田舎パンを提供しています。



ルヴァン種酵母の全粒粉100%カンパーニュ¥750。全粒粉の配合は25%、60%、100%の3種類。



コリアンダー入りライ麦パン¥840。コリアンダーの香りが口いっぱいに広がる。クセのあるチーズと一緒に。



白いちじくとカシューナッツ入りライ麦パン¥960。伝統のドイツパンを、いちじくで食べやすくアレンジ。



はちはち インフィニティーカフェ
㊟京都市上京区山王町506
☎075-451-8792
㊢11:30-売り切れまで
㊡水、木　http://hachihachi.org

国小 自酵 天酵 天塩 有機 地発

PUPAN

静岡・日吉町

ピュアな素材と酵母から、紡ぎ出すここだけの味

70年続くドイツパン店・三代目の川元久士さんと、ヨガスピリッツに基づくライフスタイルを提案する会社がコラボしたお店。ドイツの修業先から持ち帰り、20年育てているサワー種のドイツパン、自家製酒種パン、野菜や果物酵母のパンが並びます。シンプルに作られるパンには、国産小麦やオーガニック食材などピュアな素材が生きてます。



プパンの豆パン¥170。酒種酵母のモチモチ生地に、塩が効いた赤えんどう豆がたっぷり。クセになるおいしさ。



プパンのミルク食パン¥180。生クリームのように濃厚な「富士宮いでぼく」のブラウンスイス牛乳を使用。



ロジーネンブロート 量り売りで3枚¥300ほど。粗挽きライ麦50%。ミネラル、食物繊維豊富なドイツパン。



プパン
㊟静岡市葵区鷹匠2-10-23SECビル1F
☎054-251-2533
㊢10:00-19:00（売り切れ次第終了）
㊡月　http://www.brot.jp

国小 自酵 イー 地産 天塩 有機 地発

pain de musha musha and coffee

栃木・益子

静かな森の中にある、小さなベーカリー＆カフェ

思わず口に出したくなるかわいい名前の、築40年以上の古民家を改装して作られたベーカリー。約15種類のパンは人気で、すぐに売り切れてしまうことも。イーストとオーガニックレーズンの自家製酵母を併用し、小麦は北海道産と地元・市貝町のものを使用。併設のカフェでは、パンはもちろん、自家焙煎のコーヒーやケーキも食べられます。



レザン¥380。小麦と天然塩、自家製酵母を使用した生地には、オーガニックレーズンをふんだんに使用。



いちじくとくるみ¥380。しっとりとした生地に、オーガニックのいちじくとレーズンがたっぷり。



ルヴァン1/2 ¥250。シンプルなので、生地本来の味を感じられる。もっちりとして味わい深い。



パンドムシャムシャアンドコーヒー
㊟栃木県芳賀郡益子町益子4135
☎0285-72-7874
㊢10:30-18:00　㊡月、火
http://musha-musha.jugem.jp

国小 自酵 イー 地産 天塩

五空ぱん

神奈川・茅ヶ崎

噛めば噛むほど味わい深い、こだわりのパン

自宅を改装して作られたお店は、オープン時から行列ができるほどの人気。生地には有機栽培の国産小麦やレーズンを使い、ゆっくり発酵させているため、もちもちの食感。「さがみ地粉会」による地元の小麦は、自ら石臼で挽いているそう。野菜などはできるだけ近郊で採れたものを採用しています。売り切れ次第閉店になるので、お早めにどうぞ。



自家製粉石臼挽き全粒粉のぱん¥360。藤沢の小麦を丸ごと挽いて使った、ざっくり香ばしいパン。



カレンズとアーモンドのメランジェ¥560。りんご果汁入り。しっとりとした生地にアーモンドとレーズン。



カンパーニュ80 1/2 ¥420。水分80%の、もちもちとした生地。香ばしく酸味が少ないため、食べやすい。



ごくうパン
㊟神奈川県茅ヶ崎市円蔵2224
㊢11:00-売り切れまで
㊡月、木、金
http://gokuu-pan.com

国小 自酵 地産 自栽 天塩 有機

O-ba'sh crust

徳島・阿波富田

食べやすさにこだわった やさしい味を堪能

自家製酵母のパン作りにはまったオーナー、喜田紀子さんと近藤美香さんのお2人が、国産小麦100%と天然酵母にこだわったパン作りを行っています。小麦の香りを感じられるよう、生地には卵や砂糖類、乳製品、油脂は使用せず、ドライフルーツやナッツ類はすべてオーガニックのものを使用。店頭には、週替わりのベーグルサンドもあります。



ライ麦のカンパーニュ¥840。ライサワー種と北海道産ライ麦で、やわらかな酸味と風味のあるパン。



ショコラ¥260。自家製ぶどう酵母と国産小麦、全粒粉の生地に、アーモンドとチョコをふんだんに使用。



クランベリーベーグル¥240。ホシノ天然酵母を使って、低温・長時間発酵。クランベリーの甘さがやさしい。



オーバッシュクラスト
㊟徳島市東船場町1-19-1
☎090-8284-1997
㊝9:00-16:00 ㊡日、月
http://obashcrust.web.infoseek.co.jp

国小 自酵 天酵 地産 天塩 地発

kaopan

兵庫・芦屋

ワインとも相思相愛 大人の天然酵母パン

店主・草場香里さんが作るスパイスやハーブが香るパンは、ワインにも合う大人仕様。素材は北海道産小麦をはじめ安心でおいしいもの。旬の果実から酵母を採るので、毎回違う四季の風味を感じさせます。「自然の力が醸すうま味」のため、酵母を育て始めてから焼き上がりまでは10日ほど。秋冬は栗やビーツ、リンゴのパンも見逃せません。



マヌカハチミツとローズマリーのパン¥640。芳醇な香り。この日のパンはすべてプラムと巨峰酵母で。



全粒粉のクロワッサン¥230。卵、牛乳、砂糖不使用。粉と塩、酵母、発酵バターだけの素朴な風味がクセに。



シナモンレーズン¥250。赤ワインで炊いた有機レーズンの甘みの後は、黒コショウで大人の味へと変化。



カオパン
㊟兵庫県芦屋市西山町2-4
☎0797-35-3822
㊝11:00-売り切れ次第終了
㊡月、火、水 http://www.kaopan.jp

国小 自酵 天酵 天塩 有機 地発

大地堂

滋賀・日野

日本でここだけ！ディンケル小麦をはぐくむパン屋さん

栄養価が高く、ナッツのような風味がするディンケル小麦。07年、日本で初めて大規模栽培に成功したここには、ディンケル小麦のパンが4種揃います。通常の小麦も栽培し、丸ごと石臼挽き。ドイツの老舗パン屋から持ち帰り、継ぎ足しているサワー種などを使い、手作り石窯で焼くパンは外側はパリッと、中はしっとり。大地の恵みをご堪能あれ。



農家のライ麦ブロート¥600。国産ライ麦70%、日野産石臼挽き全粒粉30%、サワー種で発酵させたパン。



100%ディンケルブロート¥750。長時間こね、48時間発酵で引き出されたディンケル小麦の風味を堪能して。



発芽玄米ブロート¥650。お米の甘さとモチモチ感が生きた、ディンケル小麦のパン。醤油を塗って焼いても。



だいちどう
㊟滋賀県蒲生郡日野町村井1377
☎0748-26-6090
㊝土・日10:00-18:00、金・月12:00-20:00
㊡火、水、木 http://www.daichidou.com

国小 自酵 イー 地産 自栽 石窯 地発

minta rotie

大阪・狭山

噛むほど酵母と小麦香る、パン好きによるこだわりパン

「初めて抱いた夢はパン屋、今も焼き上がりに感激します」。心底パンを愛する山田友香さんが昨年始めたお店。宮城産特別栽培南部粉など3種の国産小麦粉をはじめ、素材は無・低農薬やオーガニックのものだけ。有機レーズンから採取した天然酵母を使い、添加物を加えず手ごねでゆっくり自然発酵させたパンは、小麦の滋味にあふれています。



はちみつカンパーニュ 1/4カット¥330。タスマニア産有機レザーウッドはちみつが香るカンパーニュ。



イチジクのパン¥350。南部粉の生地に、赤ワイン漬けの有機いちじくを練り込んだ、味わい深いパン。



メロンパン¥280。こちらで唯一、卵とバターを使用。かりかりモッチリの食感コントラストが楽しい。



ミンタロティ
㊟大阪府大阪狭山市西山台3-5-11
☎072-367-5503 ㊝11:00-18:00
（売り切れ次第終了） ㊡日、月、火、水
http://mintarotie.exblog.jp

[illegible] 自酵 天塩 有機 地発

奥土農場 石窯パン工房

北海道・ニセコ

畑の恵みを焼き込んだ、農家の豊穣パン

ニセコの大自然に広がる農場のパン。小麦や野菜など、奥土さん夫婦が農場で収穫した恵みがパンに。自家栽培のライ麦やレーズンの酵母とホシノ酵母を使い、うま味を引き出すため12時間ゆっくり発酵。300℃近くの高温になる手作りの石窯で、外はバリッと中はモッチリ焼き上げます。必要なものは自分たちの手で。実直な"農家のパン"をぜひ。



ライ麦パン¥460。農園のライ麦とその酵母を使った、ずっしりパン。レーズン、クルミ、キャラウェイ入り。



開拓者のパン¥500。自家栽培小麦全粒粉、ジャガイモ、自家製ヨーグルトを練り込んで。レーズン酵母使用。



カボチャパン¥390。畑の無農薬カボチャを石窯で丸焼き。ペーストにして混ぜ込みます。ホシノ天然酵母。



おくつちのうじょういしがまパンこうぼう
㊟北海道虻田郡ニセコ町字近藤421
☎0136-44-1095 ㊖10:00-18:00
㊡不定休 http://www.okutsuchi-farm.com
※12月頃から発送開始

国小 自酵 天酵 地産 自栽 石窯 天塩 有機

Au fournil du bois

宮城・仙台

フランスの田舎にあるようなケヤキの森のパン工房

フランスの小さな町で修業した千葉彩乃さんが目指すのは、田舎のパン工房。ずっしりしたハード系を中心に、20種ほどのパンを量り売りしています。小麦は北海道産、酵母はライ麦と小麦から起こす2種でゆっくり発酵。手作りの石窯で焼くので、遠赤効果でもっちり仕上がります。残ったらラスクにするなど、パンを捨てない姿勢にも拍手！



パンドカンパーニュ¥0.9/g。外はパリッ、中はもっちり。ライ麦酵母を使った、ほのかな酸味のある看板パン。



パンドセーグル¥1.1/g。小麦酵母を使った、ずっしりパン。バターやはちみつ、ブルーチーズにもぴったり。



Type80 ¥1.1/g。全粒粉を50%配合した、粉と薪の香りがするパン。シチューやスープと一緒にどうぞ。



オ フルニル デュ ボワ
㊟宮城県仙台市太白区鈎取本町1-17-21
☎022-399-6588
㊖11:00-19:00 ㊡水、木
http://a-bois.jimdo.com

国小 自酵 石窯 地産 自栽 天塩 有機 地発

宗像堂

沖縄・宜野湾

沖縄の食材を使用した、石窯で焼く酵母パン

薪を使って石窯で焼いたパンが人気の「宗像堂」。琉球大学で微生物を学んだというオーナー・宗像誉支夫さんは、自家栽培米、りんご、にんじん、山芋を発酵させた自家製天然酵母を使用しています。卵、牛乳、バターは使わず、アーサや黒糖、ウコンなど、沖縄ならではの食材を使ったパン作りをする、オリジナリティあふれるお店です。



アーサ入りバゲット¥315。地元で採れる海草・アーサを練り込んだパン。海草の香りを、ふんだんに楽しめる。



サブリナ¥690。たっぷりのせたローズマリー、レーズンの酸味、島ザラメの甘さのバランスがちょうどいい。



バナナ・コ・クルレ¥930。黒糖の生地に、くるみ、レーズン、減農薬バナナが入った人気No.1のパン。



むなかたどう
㊟沖縄県宜野湾市嘉数1-20-2
☎098-898-1529
㊖11:00-18:00 ㊡月
http://www.munakatado.com

国小 自酵 地産 自栽 石窯 天塩 有機 地発

pandocoro

熊本・龍田町

日本の素材でスローに作るTHEニッポン・ベーグル

「日本の素材で、ごはんのように飽きないベーグルを」。店長・末松謙さんの思いから生まれた、挽きたての熊本産完全無農薬小麦粉、自家製天然酵母と厳選素材で作られるベーグル専門店。修業時代から育てているオーガニックレーズン酵母で生地をじっくり熟成・発酵。通常の数倍時間をかけて作るベーグルは、小麦のうま味が濃厚です。



グラハム（全粒粉）¥190。熊本産無農薬全粒粉を生地の30%配合したベーグル。チーズとの相性抜群！



チーズ¥230。グラハム生地にナチュラルチーズを練り込み、表面にエダムチーズとアーモンドをトッピング。



ブルーベリー¥250。プレーン生地にドライブルーベリーがたっぷり。クリームチーズをサンドしても美味。



パンドコロ ㊟熊本市龍田町弓削1075 ☎096-202-1257
㊖10:00頃-売り切れまで ㊡水、第2・第4・第5木曜（不定休あり、HPで要確認）
http://www.pandocoro.com

国小 自酵 地産 天塩 地発

Boulangerie ichi

東京・西馬込

お酒に合う、ちょっぴり大人なパン

「メゾンカイザー」から独立した、ワイン好きのオーナー・市毛理さんが生み出す、チーズやワインによく合うパンが魅力。小麦粉とはちみつで起こしたオリジナルの液体天然酵母を使用し、やわらかく酸味のないパンを作り出しています。近くにオープンした「パティスリー・トレトゥール・イチ」では、パンに合うお総菜やケーキも販売。



クルミとクランベリーのライ麦パン¥399。国産ライ麦50%使用。しっとり口溶けがいい。



赤ワインとイタリア産サラミのパン¥399。ワインの香りと、サラミの塩気が、くせになる一品。

ブーランジェリー イチ ㊟東京都大田区西馬込2-2-1 小沢ハウス1F ☎03-5742-5162 ㊖10:00-売り切れまで(日9:00-) ㊡月、火

国小 自酵 イー 天塩

Bois de Vincennes

東京・早稲田

南部小麦を使った本格フランスパン

フランスで修業した後、盛岡で13年の実績を積み、2年前に早稲田に移転した人気ベーカリー。本来はパン用の小麦ではない、低農薬の南部小麦を主体としているのが特徴。長時間発酵させてしっかり焼き込んだ、修業先そのままの本格派パン作りを行っています。天然酵母のパンのほか、ドイツパンや菓子パンなど、約50種類のパンが揃います。

パン・オ・フリュイ¥1,260。7種の木の実やドライフルーツが入った、ドイツパン。





バゲット・ルヴァン¥350。自家製酵母とホシノ酵母を使った、味わい深い全粒粉入り。

ボワ・ド・ヴァンセンヌ ㊟東京都新宿区早稲田町5番地 ☎03-3209-1531 ㊖8:00-19:00 ㊡日
http://www.bois-de-vincennes.com

国小 自酵 天酵 イー 天塩

ルヴァン富ヶ谷店

東京・富ヶ谷

天然酵母人気の火つけ役

25年前にオーナー・甲田幹夫さんがフランス人からヨーロッパの伝統製法を習って以来、天然酵母田舎パンを作り続ける先駆け的存在。「安全で体にいいもの」をモットーに、レーズンから起こした小麦のサワー種と石臼挽きする栃木と茨城の玄麦などの国産小麦、天然塩と水で作られるパンは常時約30種。穀物本来の味わいに満ちています。



メランジェ¥2/g。おやつにも食事にも合う、クルミとカレンツぎっしりの人気パン。



カンパーニュ¥1/g。スタッフに一番人気の田舎パン。日本の小麦の味が生きています。

ルヴァンとみがやてん ㊟東京都渋谷区富ヶ谷2-43-13 ☎03-3468-9669 ㊖8:00-19:30(日・祝8:00-18:00) ㊡水、第2木曜

国小 自酵 地産 天塩 有機 地発

足柄麦神 麦師

神奈川・箱根湯本

地産地消にこだわる和風ベーカリー

伊勢原にある人気ベーカリー「ブノワトン」のグループ店。和テイストの空間には、抹茶や黒糖、醤油、しらすなどの和素材を使った、ユニークな創作パンがずらり。箱根という地域を最大限に生かした地産地消を目指し、湘南小麦や入生田の酒種を使った酵母、南箱根のバターなど、地元で採れたものを使用したパン作りをしています。



きんかんブール¥380。地元・火牛の酒種を使用した、お酒ときんかんの香る甘いソフトパン。



愛媛産のおいしい桜エビのプチパン¥120。酒種酵母のフランスパン生地に、桜エビたっぷり。

あしがらばくじん むぎし ㊟神奈川県足柄下郡箱根町湯本71-5 ☎0460-83-9600 ㊖10:00-19:00(土・日・祝9:30-19:30) ㊡木、不定休 http://www.benoiton.net

自酵 イー 地産 自栽 天塩 地発

パン焼き小屋ツオップ

千葉・松戸

300種のパンが並ぶ、パン好きの聖地

「うちはよろずパン屋」。伊原靖友シェフが言うように、店内には多国籍なさまざまな顔ぶれのパンが常時300種! 壁までパンで埋め尽くされる木造りのお店は、パン好きの聖地。休日は全国から1日800人以上が訪れます。パンはすべて、それぞれ一番おいしくなるよう厳選した素材と製法で手作り。お気に入りのパンが必ず見つかります。



パン・ド・カレンツ¥350。ライ麦粉30%に、小粒の山ブドウがたっぷり入った人気者。



Z酵母食パン¥420。国産小麦と自産のブドウから起こした酵母を使用。小麦の芳香生きる味。

パンやきごや ツオップ ㊟千葉県松戸市小金原2-14-3 ☎047-343-3003 ㊖6:30-18:00(カフェ7:00-17:00L.O.) ㊡木、第3水曜 http://www.zopf.jp

国小 自酵 イー 地産 天塩 地発 ※取り寄せは11月までお休み

nukumuku

東京・練馬

個性的でぬくもりあるパンがずらり

まるで雑貨店のようなポップな雰囲気の店内には、70種類以上のパン! 天然酵母を使ったパンは多くはありませんが、ここでは曜日ごとに違う酵母パンを楽しめます。生地には約10種類の粉をブレンドするというこだわりよう。特にバゲットは、丸一日発酵させた酵母から、しっかりとうま味を引き出した、おすすめの一品です。



カンパーニュバタール¥250。レーズンの自家製酵母を使用。ライ麦を30%配合し、香ばしい。



雑穀ドイツパン100%¥740。ライ麦酵母を使ったドイツパン。中には、ほくほくのにんじんが。

ヌクムク ㊟東京都練馬区貫井5-1-8 ☎03-3825-5404 ㊖10:00-19:00(土・日9:00-) ㊡月、第2・4火曜 http://nukumuku.com

国小 自酵 天酵 イー 天塩 有機 地発

ベーグルショップ vivant
埼玉・武蔵浦和

豊富なメニューのベーグル専門店
ヴィヴァンのベーグルは、ゆでてから焼いているため、もっちりとした食感。しかも、卵、乳製品、油脂は一切使わず、低カロリー。ホシノ天然酵母を使い、長時間低温熟成発酵させているため、素材の持つおいしさを最大限に引き出すことができるのだそう。日替わりも含め、約70種類というフレーバーの豊富さが魅力です。


チーズ¥200。ベーグルの上だけでなく、中にもプロセスチーズがたっぷりなのがうれしい。


よもぎもち大納言¥250。あんことおもちがぎっしり。よもぎの風味とあんこの甘さの相性◎

ベーグルショップ ヴィヴァン　㊟さいたま市南区沼影1-25-12　☎048-839-4311　㊡11:00-18:00　㊡日、祝　http://www.pan-vivant.net

国小　天酵　天塩　有機　地発

cobocobo
神奈川・鎌倉

天然酵母と小麦に、こだわりあり
鎌倉の瑞泉寺近くに位置する、天然酵母のベーカリー。パンは日替わりで、20〜30種類用意されています。国産小麦を100%使用したもちもちのパンは、天然酵母特有の酸味や堅さを出さないよう、徹底的にこだわっているのだそう。現在は天然酵母パン教室をメインに行っているため、パンの販売日はウェブサイトで確認が必要です。

イチジク入りフィグオランジェ¥190。オーガニックの白いちじくの入った、ソフトなパン。




パンオノワ¥340。黒糖入りのカンパーニュ生地にくるみを混ぜ込んだ、ハード系の食事パン。

こぼこぼ　㊟神奈川県鎌倉市二階堂732-1　☎0467-23-3792　㊡12:00-17:00　㊡HPで要確認　http://www.cobocobo.com

国小　自酵　天酵　地産　自栽　石窯　天塩　有機

BREAD & CIRCUS
神奈川・湯河原

もちもちパンにリピーター続出！
アメリカなどあちこちでパンを焼いてきた寺本さん夫婦が、自家製天然酵母と国産小麦、地元・湯河原の名水で作るパン。小麦は群馬県産の石臼挽き、酵母は3種をパンに合わせ使い分けます。食事パンが多く、生地の密度が高いのにもっちりやわらか。ヤミツキになる食感とやさしい味わいに、都内から通うファンが多いのも納得です。


フルーツバンドル¥430。ほんのり甘い石臼挽き全粒粉入り生地に、ナッツとフルーツ満載。


石臼挽き全粒粉カンパーニュ¥650。全粒粉25%。パリッとした皮とソフトな生地の食感も◎

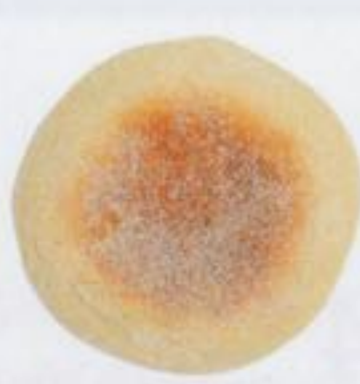
ブレッド&サーカス　㊟神奈川県足柄下郡湯河原町土肥4-2-16　☎0465-62-6789　㊡11:00-17:00　㊡水、木、日　http://www.breadandcircusjapan.com

国小　自酵　イー　天塩　地発

ameen's oven
兵庫・西宮

酵母と素材が醸す、力強いうま味
インドや長野の山など、各地でパンを焼いてきた三島祥司さんのパン。レーズンとライ麦の自家製酵母を使い、小麦は国産5種をブレンド。オーガニックや国産の食材でできるパンは、酵母と素材が醸すうま味が噛むたび広がります。秋には、三田の湖梅園から届く栗のスコーンも登場。昨年移転してできたカフェで、ゆっくり味わってみては？


ビオ・ミッシュ ホール¥850。パリ「ポワラーヌ」のパンへのオマージュ。


イングリッシュマフィン¥380（2個）。レーズン酵母。上下に割り、好みの具をサンドして。

アミーンズ オーブン　㊟兵庫県西宮市若松町6-18-101　☎0798-70-8485　㊡11:00-売り切れまで　㊡月、月2回日曜（月が祝日の場合、翌日休）　http://ameensoven.com

国小　自酵　天酵　地産　天塩　有機　地発

パン工房 ALMULINO
兵庫・西宮

8種の酵母と共生するパン屋さん
オーガニックレーズンから、はちみつ、木次乳業の牛乳まで。いろんな食物から酵母菌を採集し、8種の天然酵母を培養。国産小麦、自家菜園野菜はじめ、自然な食材でパンを作ります。「酵母が、おいしいパンを焼いてくれるから」、建物まで酵母菌が住みやすい、化学物質を極力抑えた伝統的な造り。酵母とともにあるパン屋さんなのです。


のんばん¥489。全粒粉、オートミール入り生地をヨーグルトでこねて焼いた無発酵パン。


フルーツライブロード¥4/g（¥800）。ライ麦酵母使用。黒糖、フルーツ、クルミ入り。

パンこうぼう アルムリーノ　㊟兵庫県西宮市山口町上山口3-21-32　☎078-903-6646　㊡9:00-18:00　㊡火、日、第1・2月曜　http://www.nau-now.com/almulino

国小　自酵　地産　自栽　天塩　有機　地発

自然酵母パン・穀蔵
長野・上田

噛むほど小麦が香る、骨太なパン
築150年の古民家を改装したお店で出会える、フランスの伝統製法に基づく素朴な田舎パン。何年も継ぎ足しているルヴァン種と1週間で使い切る果実種、サワー種の3種の自家培養酵母と、石臼で自家製粉する国産無農薬小麦、オーガニック素材を使い、石窯で焼き上げます。素材が生きる骨太パンは、噛むたび小麦の風味があふれるよう。


ハードトースト¥280（ハーフ）。小麦と酵母のみのシンプルパン。軽く焼くと、さらに美味。


ミックスライ¥600（ハーフ）。ライ麦生地にナッツとフルーツ。ワイン、チーズとどうぞ。

しぜんこうぼパン・こくぞう　㊟長野県上田市上野2338　☎0268-21-8000　㊡11:00-18:00　㊡火、水、木（祝日の場合営業）　http://www5.ocn.ne.jp/kokuzo

国小　自酵　地産　石窯　天塩　地発

3 トマトジャム
コンフィチュール・フミ｜奈良・吉野

野菜ソムリエ、フミさんの手作りトマトジャム。彼女の地元、奈良の農園で採れた桃太郎トマトのフルーツ感と甘味を残すため、できる限り短時間で煮込んでいます。ふわふわバターロールにぴったり！ 夕日のような赤がパンを彩ります。●トマトジャム ¥735 問ウゥルゥ
☎0744-22-3994 ※地方発送あり（通販のみ）
http://ooloo.jp

2 バレンシアオレンジジャム
トコトワ｜茨城・かすみがうら

和歌山県産、有機栽培のバレンシアオレンジを皮ごとまるまる使ったジャム。百花蜜の控えめな甘さとオレンジの果汁がみずみずしく、クリームチーズと一緒にパンに添えると◎
●バレンシアオレンジジャム ¥980
☎029-832-1418 営10:30-18:00
休土、日、祝 ※地方発送あり（通販のみ）
http://www.tokotowa.jp

1 苺ミルクジャム
可成屋～和奏～｜三重・尾鷲

ミルクと苺が2層になった愛らしい色合いの無添加ジャム。成分無調整の大内山牛乳のコクと国産苺のさわやかな甘味が、口の中でまろやかに溶け合います。モチモチの食パンに合わせて。
●苺ミルクジャム ¥650 住三重県尾鷲市中井町13-8 ☎0597-22-0244
営10:00-18:00 休不定休 ※地方発送あり
http://wasou.kanariya-owase.com



おいしい、うれしい！

カラダ喜ぶパンの友

ジャム、ペースト、ディップなど素材にこだわって作られたパンの友は、パンの隠れた魅力をぐっと引き出すもの。一度食べたら誰かに教えたくなる、とっておきの友を集めました。

写真：千葉亜津子　文：編集部

6 イタリア産「シチリアの丘」
ラベイユ｜東京・荻窪

イタリアのオーガニック認定を受けた養蜂家、アントニノ・ココ氏の百花蜜。こんがりと焼いたトーストにたっぷり塗ってほお張れば、風味が生きた、上品な甘さのはちみつが楽しめます。
●イタリア産「シチリアの丘」¥1,470
住東京都杉並区天沼3-6-23 ☎03-3398-1778
営10:00-19:00 休無休
※地方発送あり http://www.labeille.jp

5 レモンマーマレード
杜屋｜静岡・磐田

自宅の台所を改造した工房でコトコトと炊かれたマーマレード。皮まで安心して食べられる無農薬のレモンを丁寧に刻んでいます。そのスライスされた皮のさわやかな苦みと果汁が残す酸味を、ハード系のパンと合わせれば大人の味に。
●レモンマーマレード（S）¥450
問杜屋 http://moriya.chagasi.com
※地方発送あり

4 レーズン＆かぼちゃジャム
kotokotoya｜大分・湯布院

濃厚なかぼちゃのざらっとした舌触りがくせになるジャム。ほんのり香る塩っ気と、ブランデーに漬けたレーズンがアクセントに。バターを塗った食事パンに合わせて食べてほしい逸品。
●レーズン＆かぼちゃジャム ¥630
住大分県由布市湯布院町川上3037
☎0977-85-2203 営10:00-18:00 休無休
※地方発送あり http://www.kotokotoya.com

9 バジルペースト
LA PETITE EPICERIE｜東京・目黒

食感を残す程度に細かく刻まれたバジルは、噛むほどにその香りを味わえます。オリーブオイルでマリネしたトマトと一緒にパンにのせるのはもちろん、パンを作る時に練り込んでも◎
●バジルペースト ¥1,980
㊟東京都目黒区鷹番1-6-9 ☎03-5721-3738
㊖10:00-19:00 ㊡月
※地方発送あり http://www.setrading.com

8 エクストラバージンオリーブオイル
LA PETITE EPICERIE｜東京・目黒

一つひとつ丁寧に手摘みされたイタリア産のオリーブを低温圧縮で搾った、無濾過のオイル。フルーティな味は、バゲットにさらりと垂らし岩塩と合わせてシンプルに食べるのがオススメ。
●エクストラバージンオリーブオイル 250ml ¥1,980 ㊟東京都目黒区鷹番1-6-9
☎03-5721-3738 ㊖10:00-19:00 ㊡月
※地方発送あり http://www.setrading.com

7 あんてぃ～く（茹で小豆）
今西軒｜京都・烏丸五条

手書きのラベルが粋なこちらは、連日売り切れ御免のおはぎが有名な今西軒のゆであずき。あずきのつぶつぶが口の中でほろりと崩れ、あんの風味が広がります。贅沢な小倉トーストに。
●あんてぃ～く ¥840 ㊟京都市下京区烏丸五条西入ル一筋目下ル横諏訪町312
☎075-351-5825 ㊖9:30～売り切れ次第終了
㊡火、第1・3月曜 ※地方発送あり



12 11 10 9 8

12 赤パプリカとチーズのディップ（上）ソーセージとネギのディップ（下）
LONG TRACK FOODS｜神奈川・鎌倉

今年4月、鎌倉・由比ヶ浜にオープンしたデリ＆保存食のお店。野菜の味が豊かなディップで、ここにしかない、素材の組み合わせを楽しんで。
●赤パプリカとチーズのディップ ¥350、ソーセージとネギのディップ ¥350 ㊟神奈川県鎌倉市由比ヶ浜2-16-1 ☎0467-24-7020
㊖11:00-18:00 ㊡月、火 ※地方発送あり

11 牛のウォッシュタイプチーズ
山田農場チーズ工房｜北海道・亀田

工房も牧舎も手作りの農場で、のびのび暮らす牛のチーズ。塩水で洗いながら1カ月ほど熟成させたあと、仕上げに林檎の蒸留酒を使うことで強い風味を残します。熟成されたチーズの味を楽しみながら、ライ麦パンなどに合わせて。
●牛のウォッシュタイプチーズ ¥600 ㊟北海道亀田郡七飯町上軍川900-1 ☎0138-67-2133
㊖10:00-17:00 ㊡金 ※地方発送あり

10 レバーソーセージ（ペースト）
ぐるめくにひろ｜東京・荻窪

パッケージのイラストがキュートな、レバーペースト。肉のうま味を残すため、無添加にこだわり作られています。口当たりはなめらかで、野菜を挟んだサンドイッチの味付けにも活躍！
●レバーソーセージ ¥700
㊟東京都杉並区下井草4-3-9 ☎03-5936-0086
㊖10:00-18:00 ㊡木、日
※地方発送あり http://www.goodham.com

My Best Combination

キレイな人は、パンに合わせて何食べる？

お気に入りのパンと一緒に、合わせて食べるならコレ！
そんな自分なりの楽しみ方を、憧れの女性4名に教えてもらいました。
どれもこれも、すぐに真似したくなるモノばかりです。

写真：千葉亜津子　文：編集部



持田香織

ミュージシャン

ナチュラルな手作りパンに自由なアレンジを

天然酵母のパンから、ハンバーガーまで、パンが大好きな持田さんが「絶品！」と紹介してくれた「空のパン」は、福岡に工房を持つパン職人、わたなべみゆきさんの手作りパン。「この玄米パンは、やさしいみゆきちゃんが作るので、パンたちもやさしくておいしいんです」と、聞いているだけでふわっとした生地の甘味が、口の中でじんわり広がるよう。「そのままでも好きですけど、塩っ気が欲しいときは、エシレの緑バターをつけます。のりとチーズとオリーブオイルとバター、全部のせて焼いて食べるのもおいしいんですよね……パン食べたいっ！」

もちだ・かおり
1996年デビュー。自身の魅力を生かしたソロ活動では、さまざまなアーティストと共演。11月18日に、Every Little Thing王道の冬のバラード曲「冷たい雨」をリリース。
http://www.avexnet.or.jp/mochida

エシレのバター（有塩）　＋　空のパンの玄米パン



クリーミーな口あたりが特徴のフランス産発酵バター。オープン価格



福岡の自宅兼工房で作られる、ホシノ酵母を使ったパン。¥600

エシレ
㈱片岡物産お客様相談室
0120-941440
http://www.kataoka.com
※地方発送あり

そらのぱん
☎092-807-7352
http://sorapan.petit.cc
※FAX、web注文のみ



広末涼子

女優

甘さをキュッと締める、ビターなコーヒー

「子どもも大人も大好きなパンが揃っている、とてもかわいらしいパン屋さん」と、広末さんが紹介してくれた、BOULANGERIE LA SAISONのパン。「甘栗パンは、トースターで表面をカリッと焼いて、サクッとした食感と、中のふわふわ&もちもち感を楽しめます。デニッシュは、季節ごとに変わる旬のフルーツを味わえるのも、楽しみのひとつですね」。そんなデザートのようなパンにぴったりな、お気に入りの"友"はこちら。「甘くてやさしい味のパンなので、大人ならエスプレッソなど、苦みのある飲み物と一緒にいただくと、さらにおいしいです」

ひろすえ・りょうこ
1980年生まれ。高知県出身。映画、ドラマ、CMなどで見せる抜群の演技力と、透明感あふれる存在が魅力。主演映画、『ゼロの焦点』（犬童一心監督）が11月14日より公開。
http://www.ryoko-hirosue.org

自宅で淹れるエスプレッソ　＋　BOULANGERIE LA SAISONの甘栗パン（上）と季節のデニッシュ（下）



濃厚なコクと、苦みが魅力のコーヒー。きめ細かい泡も、おいしさの秘訣。



無添加と旬の味わいがおいしいパン。上・¥300、下・¥250～300

ブーランジュリー ラ・セゾン 本店/参宮橋
㊟東京都渋谷区代々木4-6-4 エクセレント代々木1F　☎03-3320-3363
㊮7:00-20:00　㊡月　http://www.la-saison.jp　※地方発送あり



貫地谷しほり

女優

シンプルパンの、スウィートな組み合わせ

「食事パンから甘いパンまでいろいろな種類があって、どのパンを食べても全部おいしいんです。いつも焼きたてが並んでいるのも、うれしい!」という、貫地谷さんオススメのパン屋さんは、代官山にある「シェ・リュイ」。その中でも大好きなフランスパン、バタールの香ばしさを引き立てる食べ方を教えてくれました。「フランスパンを好きなサイズに切って、マスカルポーネチーズを塗ります。その上に、控えめな甘さとなめらかな質感がおいしいアカシアハチミツを垂らして食べるのが、私の大好きな食べ方。濃すぎず、甘すぎずのおいしさがたまりません」

かんじや・しほり
1985年、東京生まれ。02年映画デビュー。NHK連続TV小説『ちりとてちん』で初主演。来年1月スタートの、NHK大河ドラマ『龍馬伝』への出演が決定している。
http://www.kanjiyashihori.com

ミエリツィア アカシアのハチミツ



やさしく上品な甘みがおいしい、オーガニックのハチミツ。¥1,050

シェ・リュイのバタール



パリッ、モチッとした食感がおいしい、人気のフランスパン。¥294

テラクオーレ コレッツィオーネ
玉川高島屋S・C
㊟東京都世田谷区玉川3-17-1
玉川高島屋S・C南館B1F
☎03-6411-7816 ㊖10:00-21:00
㊡1月1日全館休館 ※地方発送あり

シェ・リュイ
㊟東京都渋谷区猿楽町23-2
☎03-3476-3853 ㊖9:00-22:00
㊡無休
http://www.chez-lui.com
※地方発送あり



小島 聖

女優

紅茶の香りと楽しむ、天然酵母パンの滋味

「いろいろなパン屋さんのパンを食べてきましたが、最後にたどり着くのは、やっぱり、安心・信頼できる味のルヴァンです」と、小島さん。中でもお気に入りは、「そのまま食べてもおいしくて、何もいらないほど!」というクロワッサンとメランジェ。パンそのもののおいしさを引き出す"友"に、「ストレートで飲む MARIAGE FRÈRES の紅茶、マルコポーロ」を。根っからのパン好きな小島さんならではの、食べ方のアドバイスもいただきました。「日にちがたった天然酵母のパンは、蒸して食べると、モチッとしてさらにおいしくなりますよ」

こじま・ひじり
女優、映画、舞台、テレビなどで活躍中。その確かな演技力で、近年はコンスタントに舞台への出演を続けている。11月4日より、天王洲 銀河劇場にて『錦繍』の公演を控える。
http://www.flyingbox.co.jp

MARIAGE FRÈRES のマルコ ポーロ



フランスの老舗紅茶専門店の、華やかでフルーティな紅茶。¥2,625

ルヴァンのクロワッサン(上)と、メランジェ(下)





信州上田にもお店がある「ルヴァン」定番のパン。上・¥199、下・¥2/g

マリアージュ フレール 銀座本店
㊟東京都中央区銀座5-6-6
すずらん通り マリアージュ フレールビル
0120-33-1854 ㊖11:00-20:00
㊡無休 http://www.mariagefreres.com
※地方発送あり

ルヴァン 富ケ谷店
㊟東京都渋谷区富ケ谷2-43-13
☎03-3468-9669 ㊖月〜土8:00-19:30、日・祝8:00-18:00 ㊡水・第2木
※地方発送あり



料理とパンのおいしい関係

おいしいけれど、何に合わせて食べようかいつも迷ってしまう食事パン。料理家・米沢亜衣さんから、食事パンに合う簡単レシピを教わります。

料理：米沢亜衣　パン制作：iya
写真：新居明子　文：編集部

栗のトースト

kinds of bread: Cashmere (White bread with organic soy milk)

［材料］2人分

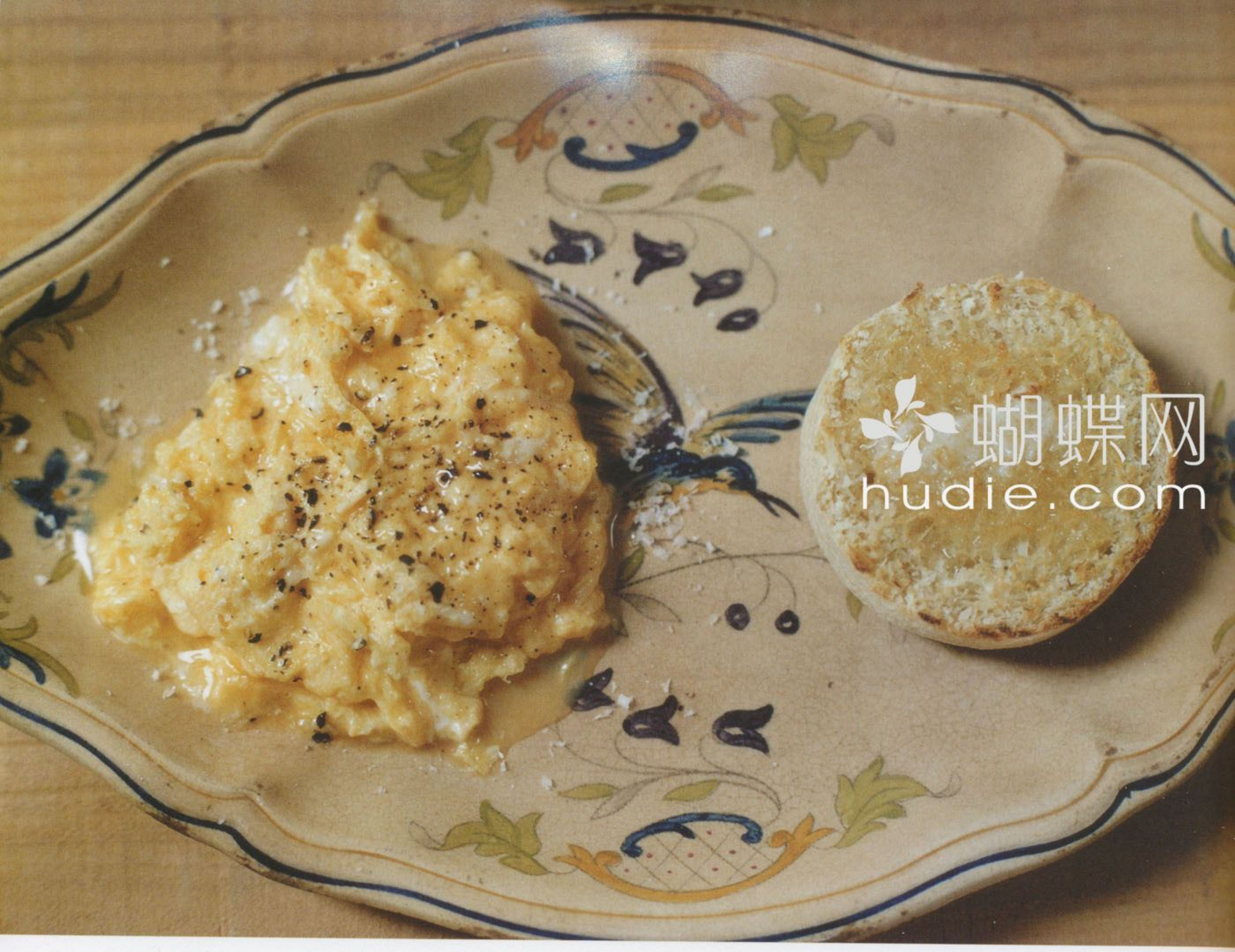
- 食パン……1枚
- ゆで栗……3〜4個
- はちみつ….適量
- バター……適量
- 粗塩…………適量
- シナモン….適量

［作り方］

1. 食パンは、好みの厚さに切り、はちみつを塗る。
2. 栗は、渋皮までむいて、パンの上にのせる。割れても気にしない。
3. パンの緑がこんがりとするまで焼き、焼き上がる少し前にバターをところどころにのせる。
4. 焼き上がりのパンの上に粗塩、シナモンのすりおろし、はちみつをかけたら出来上がり。シナモンの代わりに、ココアパウダーをかけてもOK。

よねざわ・あい
料理家。イタリアでの生活を経て、料理家・有元葉子さんに師事。著書に『わたしのイタリア料理』（柴田書店）、『イタリア料理の本・1、2』（アノニマ・スタジオ）などがある。

iya
国産小麦と体にやさしい素材を使い、自家製のなつめやし酵母で、丁寧にゆっくりと発酵させ焼き上げたパンを届ける。お問い合わせはメールにて。
mail@atelier-iya.com



パルミジャーノ入りスクランブルエッグとチーズマフィン

kinds of bread: Morning (Muffin)

［材料］2人分

卵……………………………1個
パルミジャーノ………5g
牛乳…………………………小さじ1
バター………………………10g
こしょう……………………適量

マフィン……………………1個
パルミジャーノ………適量
バター………………………適量

［作り方］

パルミジャーノ入りスクランブルエッグ

1. 卵をボウルに割り入れ、パルミジャーノをすりおろし、牛乳を加えて混ぜる。
2. フライパンを中火で熱し、バターを入れて溶け始めたら1を流す。
3. 大きく混ぜながら、卵が半熟に固まり始めたら火を止めて器に盛る。
4. その上にパルミジャーノのすりおろしをかけ、こしょうをかければ出来上がり。

チーズマフィン

1. マフィンはフォークで半分に割り、パルミジャーノのすりおろしをたっぷりとかける。
2. こんがりと焼き、焼き上がりのマフィンにバターをのせる。



かぼちゃのクレーマ

kinds of bread: Walnut

［材料］4人分

かぼちゃ……………………… 400g
バター……………………… 40g
粗塩……………………… 約4g
水……………………… 約400g
レモン（無農薬）……… 適量
ナツメグ……………………… 適量

［作り方］

1. かぼちゃは、種、皮、わたをきれいに取り除き、ごく薄切りにする。
2. 鍋にかぼちゃ、バター、粗塩を入れ、ふたをして弱火にかける。
3. バターが溶けたらごく弱火にし、時々底のほうから混ぜながら30分ほど、完全に煮くずれるまで蒸らすように炒める。
4. 水を加え混ぜ、ミキサーなどにかけてなめらかになるまでかき混ぜる。
5. 鍋に戻し入れ、ごく弱火にし、へらでよく混ぜながら温める。
6. 塩味を調え、途中、なめらかさを調整しながら水を適宜加える。
7. 煮立ったら出来上がり。器に盛った後、仕上げにナツメグとレモンの皮のすりおろし、レモン汁少々をかける。



蒸し鶏とくるみのピタサンド

kinds of bread: Pita

［材料］2人分

ヨーグルト……………… 200g
イタリアンパセリ…… 4～5本
鶏胸肉(皮つき)……… 1枚
ハーブ(バジリコ、イタリアンパセリなど)………… 適量
くるみ………………… 4個分
赤玉ねぎ……………… 小1/8個
青唐辛子の酢漬け…… 1本
ピタパン……………… 1枚
塩……………………… 適量
こしょう……………… 適量
exオリーブ油………… 適量

［作り方］

1. ヨーグルトは、ざるにコーヒーフィルターやキッチンペーパーを二重に敷いて入れ、冷蔵庫で一晩置いて水分をしっかりと切る。
2. イタリアンパセリを細かいみじん切りにし、塩少々を加え混ぜる。
3. 鶏胸肉は余分な脂肪を除き、ボウルなどに入れて粗塩とこしょうをまぶして30分以上置く。
4. ハーブをのせ、exオリーブ油少々をかけて、蒸気の立った蒸し器に入れて5～10分（鶏肉の厚みによる）、火が通るまで蒸し、(蒸しすぎると硬くなるので注意)冷ましておく。
5. くるみは、170℃のオーブンで10分ほど炒り、冷めたら粗く砕く。鶏肉を薄切りにし(好みで皮は除く)、赤玉ねぎの薄切りを水でさらしたもの、青唐辛子の酢漬けの小口切り、exオリーブ油、こしょうであえ、塩味を調える。
6. ピタパンを半分に切り、中にヨーグルトクリームを塗り、鶏肉を詰める。

＊ヨーグルトの水分（乳清）は、冷たい牛乳に混ぜて飲むとおいしい。＊生野菜（写真は小メロン。ほかにきゅうり、レタス、セロリ、ルーコラなど）を添えて、一緒に挟んで食べるとよい。＊青唐辛子の酢漬けは、洗ってよく水気をふいた青唐辛子を瓶に入れ、ワインビネガーをかぶるくらいまで注いで1週間以上寝かせたもの。



羊肉、干しいちじく、干ししいたけの煮込み

kinds of bread: Campagne

［材料］4人分

ラムチョップ……4本
exオリーブ油……少々
干ししいたけ……4個
小玉ねぎ……8個
干しいちじく……小8個（大4個）
スパイス
…………数種類をごく少しずつ
ワイン（赤白どちらでも）
…………1/4カップ
ワインビネガー……1/4カップ
粗……適量

［作り方］

1. 干ししいたけは洗った後、全体がかぶるくらいの水にひたし、冷蔵庫で一晩戻す。
2. しいたけの軸を除いて、厚手の鍋に並べ、戻し汁もこして火にかける。
3. フライパンを熱し、exオリーブ油を少々入れ、ラムチョップの脂身の部分から焼く。
4. まわりに皮をむいた小玉ねぎも入れ、ラムチョップの全面がこんがりするまで焼く。
5. 干ししいたけの鍋に、ラムチョップ、小玉ねぎ、干しいちじくを入れ、スパイス、ワイン、ワインビネガー、粗塩も加える。
6. ふたをして1時間半ほど、全体がごく柔らかくなるまで弱火で煮込む。塩味を調え、水分が鍋底に少し残るくらいまで煮詰める。

＊スパイスは、シナモンスティック、クローブ、ジュニパーベリー、白黒こしょう、オールスパイスなど。



ひよこ豆とパンのスープ

kinds of bread: Campagne

［材料］4人分

ひよこ豆……………………200g
にんにく……………………2かけ
ローリエ……………………1枚
粗塩…………………………適量
パンドカンパーニュ……4切れ
exオリーブ油……………たっぷり
黒こしょう…………………適量

［作り方］

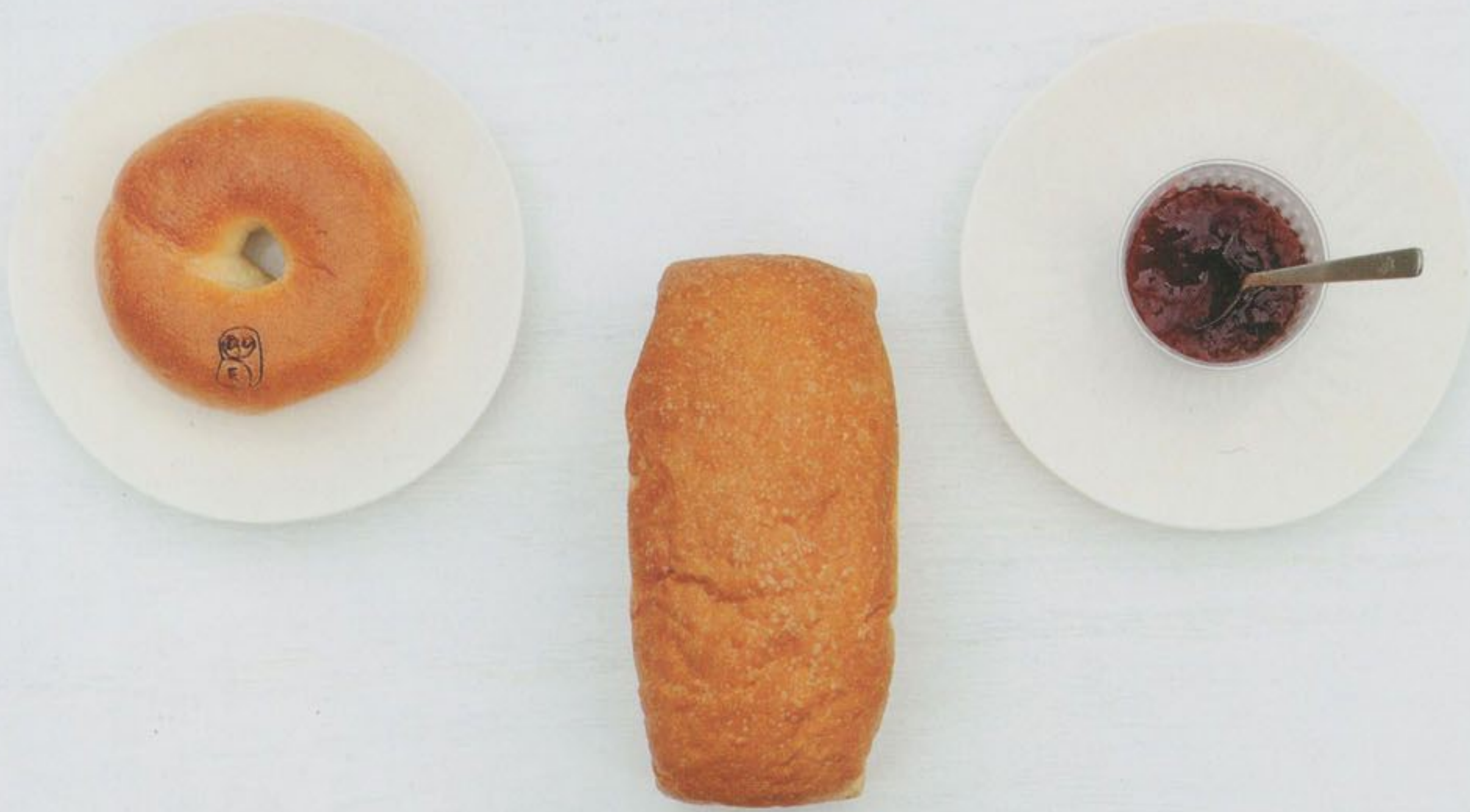
1. ひよこ豆は、洗って鍋に入れ、4倍くらいの水につけて一晩かけ戻す。
2. 皮をむいたにんにくとローリエを加え、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火にし、1時間ほどゆでる。
3. 豆がすっかり柔らかくなったら、粗塩を加え混ぜる。
4. パンは、こんがりと焼き、にんにくの切り口で軽く表面をこする。
5. スープ皿にパンを盛り、弱火で温めて熱々にした豆とゆで汁（にんにくとローリエは除き、ゆで汁は飲んで心地よい塩味に調える）を注ぎ、exオリーブ油をかけ、黒こしょうをかける。



にまつわるキッチンアイテム

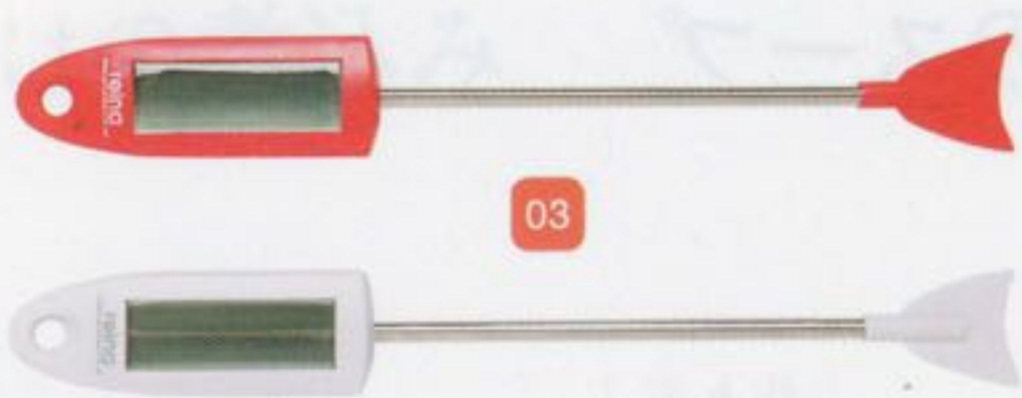
パンを食卓に並べて、食べて、時には作って……
そんなパンのある暮らしをもっと楽しくする、
おしゃれで機能的なキッチンアイテムを紹介！

写真：千葉亜津子　スタイリング：川上 薫　文：編集部











04 サンドイッチメーカー croque chef

作って楽しい、食べてもおいしいホットサンドを

キュートな焼き色がつくサンドイッチメーカーは、フランスの雑貨ブランド、La Chaise Longueのもの。パンに好きな具を挟んでコンロにかければ、カリッ、フワッのホットサンドが出来上がり。●¥2,415（ラ シェーズ ロング／paso a paso ☎03-6416-9780）

03 デジタルキッチン温度計

焼きすぎ、生焼けを防ぐコンパクトな温度計

魚をモチーフにしたデザインのデジタル温度計。直接パン生地に差し込めるので、発酵温度や適温などを正確に知ることができます。温度表示も見やすく、どんな料理にも活躍しそう。●赤、白 各¥1,869（reina／レアック・ジャパン ☎050-5527-0985）

02 オールド・ジャーマン・ナイフ

ハード系のパンもサクッと切れる、職人ナイフ

ドイツの老舗刃物メーカーの万能ナイフ。手作業で研がれた刃は、薄いのに切れ味抜群。オリーブ材を使用した柄が、手になじみます。先端が丸く、バターやジャムを塗る時も◎●¥5,040（ロベルト・ヘアダー／サンク・プリュス吉祥寺店 ☎0422-26-8735）

01 ホームベーカリー

"焼きたて"パンの味を、いつも自宅で味わえる幸せ

もっちりとした天然酵母パンや、皮がやわらかい白パン、ヘルシーな米粉パンも簡単に作れる多機能なベーカリー。専門知識がなくても、簡単にパン作りを楽しみたい人に。●SD-BMS101 オープン価格（パナソニックお客様ご相談センター ☎0120-878-365）

08 アンティークのお皿

パンを引き立ててくれる 北欧のヴィンテージ食器

緑に描かれたプリントがかわいらしい北欧のお皿。朝食にトーストをのせて使ったり、ワンプレートディッシュにもぴったりです。●赤の模様 ¥2,625（Rörstrand RUTA ／ rhubarb）、葉モチーフ ¥3,150（ARABIA ／ rhubarb ☎03-3796-1750）

07 フォールディング ブレッドボード

MoMAらしいデザインが 魅力のカッティングボード

天然のやわらかな木を使ったフォールディング ブレッドボードは、形を変化させて使うことで、あらゆるサイズのパンがカットできます。折りたためて収納にも便利。パン好きへのプレゼントにも。●¥6,825（Kai House ／ MoMA デザインストア ☎03-5468-5801）

06 サンドイッチボックス

フレッシュなサンドイッチを 詰めて、ピクニックに！

アメリカのパンメーカー「WONDER」のロゴとサイドの水玉がカラフルな、サンドイッチボックス。ふたでしっかりと密閉されるので、パサつきやすく傷みやすいサンドイッチをフレッシュに保ってくれます。●¥630（ワンダー ／ As of the past ☎048-423-8839）

05 ブレッドバスケット

食卓にぬくもりを与える 木製のバスケット

北欧に育つ天然木を使用した、木工職人によるハンドメイドのバスケット。使い込むごとに風合いが増す、一生モノです。持ち運びに便利な持ち手付き。●¥5,775（スカンジナビアン・ヘムスロイド／北欧、暮らしの道具店 ☎042-577-0486 ／運営：クラシコム）



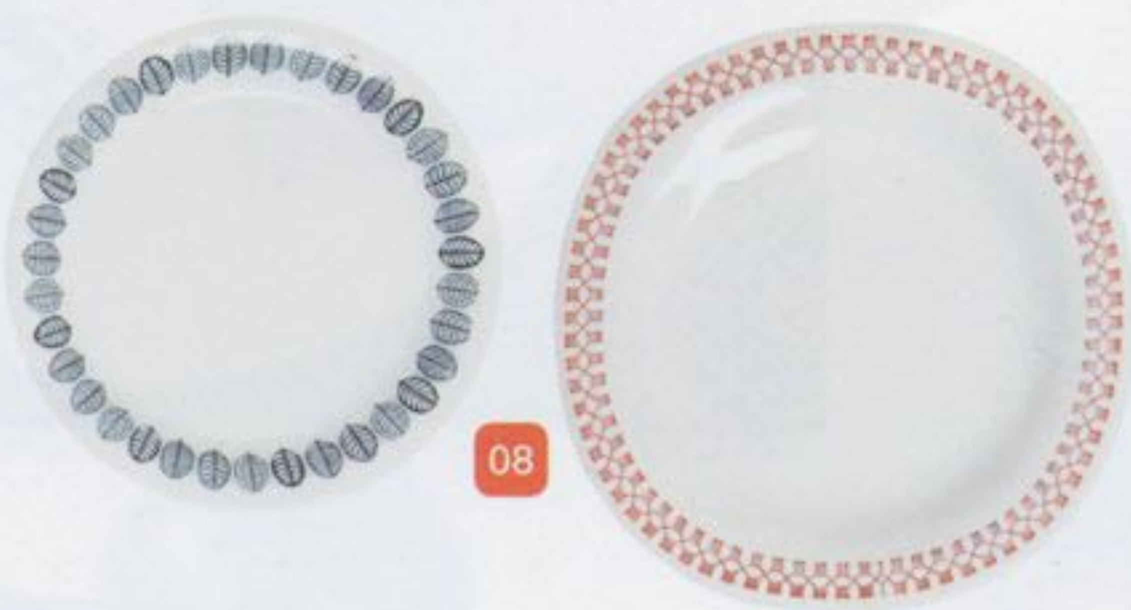
07



06



05



08



09



12



11



10

12 計量器

高性能でオシャレな キッチンスケール

強化ガラス上のタッチセンサーボタンで操作する、超薄型のはかり。数字が大きく表示されるので見やすく、平らで滑らかな表面はお手入れも楽ちん。追加計量ができる風袋機能も付いています。●¥4,095（MAQUINO ／ハウススタイリング吉祥寺 ☎0422-23-2291）

11 焼き網

"和"の焼き方で味わう カリッ、もちっの食感

職人の手技が光るこの網は、網受けとセットで使うことで、パンにまんべんなく火を伝え、こんがりと焼き上げます。オーブンに入れて使えるのも便利。●焼き網 ¥2,415、焼き網受 ¥1,995（辻和金網／サンク・プリュス吉祥寺店 ☎0422-26-8735）

10 チーズプレート

どんなシーンでも 主役になるプレート

パリのアーティストによる陶器のプレートは、存在感のあるクラシカルなデザインが魅力。シンプルに切ったパンやチーズを置くもよし、ディップをのせればパーティーを彩ります。●¥14,700（Astier De Villatte ／ ARTS & SCIENCE 丸の内 ☎03-5224-8651）

09 オーブンミトン

キッチンをぐっとキュートに するオーブンミトン

ユニークなアニマル柄が両面にプリントされた、スウェーデン生まれのミトン。オーブン料理にはもちろん、掛けておくだけでキッチンがにぎやかに。●シープ柄、キャット柄、エルク柄 各¥1,890（フェルクフォルム／ルネ・デュー姫路本店 ☎079-243-1147）

16 タミさんのパン焼器

ふっくらほかほか！ 鉄で焼き上げるパン

南部鉄製のパン焼き器。熱がまんべんなく伝わり、パンケーキが簡単に焼けます。オーブンはもちろん、ガスレンジでも◎ 曾孫のためにパンを焼くタミおばあちゃんのぬくもりが伝わるおいしさ。●¥5,250／メーカー希望小売価格（ヨコヤマ ☎03-3841-2300）

15 バターケース

普段使いのバターも ガラスのケースでおめかし

ふたに浮き出る立体的な牛柄がなんとも素朴で愛らしい、ガラスのバターケースです。市販のバターが入るサイズで、中身が見えやすい厚手の強化ガラス製。チーズやフルーツを入れて使っても。●¥997（Luminarc／吉祥寺菊屋本店 ☎0422-22-6508）

14 木製のスプーン、フォーク、ナイフ

テーブルをかわいく ユニークに飾る遊び心

ちょっとしたおもてなしにぴったりな木製カトラリーセットは、イタリアのブランドSELETTIのもの。アンティークなデザインが木とマッチしたオシャレなテーブルウェアです。●各10本セット 各¥840（セレッティ／ザ・コンランショップ ☎0120-04-1660）

13 ティータオル

大判のティータオルで キッチンを演出

マルチストライプが目を引くリネンコットンのものと、ルシアン・デイがデザインしたイギリス製のティータオル。●ストライプ ¥3,990、フクロウプリント ¥5,460（マーガレット・ハウエル ハウスホールドグッズ／アングローバル ☎03-5467-7864）



14



13



16



15





20



19



18



17

20 ワックスペーパーバッグ

便利で万能な紙袋は ラッピングだっておまかせ

体と環境にやさしい無漂白パラフィンのナチュラルワックスペーパーバッグ。油が染みず、湿気や乾燥からパンを守ります。そのまま電子レンジにかけても大丈夫。さまざまなラッピングに重宝します。●¥819（NaturalValue／カーニバル ☎0422-22-3303）

19 バターナイフ

手に取るとかわいさが増す カラフルなバターナイフ

スウェーデンの昔ながらのテキスタイルを使ったバターナイフ。おもちゃみたいなかわいさがたまらなく、全種類揃えたくなってしまうほど。●オレンジ、ガーベラ、ラズベリー同色2本セット 各¥1,365（カリーナ・ヘッグ／kröne ☎0467-25-0847）

18 ステンレススプレー

仕上げのひと吹きで 思い通りの焼き上がりに

職人の手作業でそれぞれのパーツを組み合わせた製パン用のスプレー。ステンレスなのでさびにくく、耐久性にも優れています。繊細な霧を吹き付けることができ、パンをパリッと焼き上げる手助けをしてくれます。●¥4,095（D&DEPARTMENT ☎03-5752-0120）

17 エプロン

お気に入りのエプロンは 素材とデザインが決め手

細いストライプ柄とホワイトのひもがアクセントになった、リネン100%のエプロン。くたっとした風合いがよく、使うほどに体になじむので、"定番"になること間違いなし！ ●¥8,400（オールドマンズテーラー／MIYAKE& JubileeMarket ☎0120-634-383）

野生酵母でパン作り

教わる人　市川実和子

教えてくれる人　ウエダ家



最近、野生酵母に興味津々という女優の市川実和子さん。
「酵母」を使ったレシピや食生活を提案している、ウエダ家を先生に迎え、
旬なフルーツを使った、酵母パン作りに挑戦してもらいます。

写真：佐藤暢隆　スタイリング：橋本庸子
ヘア＆メイク：茂山友紀子（biswa.）　文：上條桂子（p.054-055）

コットンウールヘンリーＴドレス ¥13,650
（"アイ" バイ　オプティチュード／オプティチュード青山店 ☎0120-298-133）






「パン生地って気持ちいいね」と市川さん。最初は、丸くつるっとした形を作るのが難しそうでしたが、だんだん手慣れてかわいい親子パンができました。

天然酵母のパン。よく名前は聞くけれど、何の酵母なの？ そもそも酵母って何なの？ そんな疑問を持っていたという市川実和子さん。プライベートでウエダ家のパンのファンで、酵母作りにも興味があったという市川さんに、酵母から育てるパン作りに挑戦していただきました。先生は、エココロでもおなじみ、ウエダ家・植田遊さんです。

——ふわっふわのパンが出来上がりましたね。

市川実和子（以下、市川） 今まで食べたパンと全然違う。ギュッてつまった感じがするのに、ほろりとやわらかい。天然酵母のパンって、カンパーニュのような堅くてちょっと酸っぱいものが多いように感じてましたが、ウエダ家さんのパンはまったく違う。ぶどうの香りがほんのりと漂ってきて。ちょっとお酒みたいな味がして、すごくおいしいです。よく天然酵母のパン屋さんってありますけど、ああいうお店では、どんな酵母を使ってることが多いんですか？

植田遊（以下、植田） レーズンが多いと聞きますね。製法も違うんです。私たちがやっているのは、ストレート法といって、野生酵母の液をそのまま粉と混ぜて使うもの。旬の酵母が働いて出す香りやうま味、栄養をそのまま生かす方法です。でも、育て方や見極めが難しく、安定して作ることができないから、あまりパン屋さんでは実践されてないようです。酵母は生き物だし、その日の調子もあるし、日々変化していくものですから。

市川 そうなんですね。でも、今日みたいに酵母さえうまく作っておければ、小麦粉と水だけでこんなにおいしいパンが焼けるんだから、すごいことですよね。さっき私が焼いたパンと、昨日ウエダ家さんが焼いたパンを両方食べてみたんですが、全然味が違う。ちょっと悔しいですが、先生が作ったパンのほうがおいしかった(笑)。酵母の状態の違いからなんですか？

植田 そうですね。今日のは、ちょっと膨らみすぎたかもしれない。でも、私たちも皆さんと同じです。毎日いろいろな食材を使ってみて、酵母の状態と、調理した時の味をすべてノートに記録しています。それで一番おいしかった時の状態をもう一



市川さんの作ったパンを食べながら。「散歩中でも果物を見ると、その中にある酵母の状態を考えてしまう」という植田さんに、「まさに、酵母博士ですね」と市川さん。

回再現できるように、知恵を蓄積しておく。まず先に、酵母のことを考えて、一番生かせる方法として、パン作りを考える。そうすると味ももちろんですが、栄養も逃がさずに、きちんと体に取り入れられるんです。

市川　すごい、博士みたいですね（笑）。今日ウエダ家さんにお話を聞くまでは、「菌」っていう言葉は、ちょっと怖いイメージがありました。今は特に抗菌が叫ばれているじゃないですか。でも、自分の感覚を鋭くしておけばいい、ということですよね。マニュアル通りに動くのではなく、味覚とか嗅覚をきちんと使うことが大切なんですね。

植田　菌は、悪いものばかりではありません。赤ちゃんは空気中の雑菌から体を守るため、乳酸菌に包まれて生まれてくるといわれています。だんだんバリアがなくなっていくと、母乳から乳酸菌を取り入れ、離乳後は野菜などの素材そのものよりも、菌の働いているものを好んで食べるようです。自分の体が欲するもの、生き物本来の判断力を持っているんですね。たとえば、パンには消化しづらいグルテンが含まれているので、赤ちゃんは食べてはいけないといわれています。でも、丁寧に育てた野生の乳酸菌や酵母を使ったパンは、きめ細かいので消化もいいし、栄養もあるから、食べられるはずなんです。

市川　なるほど。少し前に周りの人に薦められて、サプリメントを摂っていたんですが、あんまり納得できなくて続かなかった。体が受け付けなくなってきたんです。そうしたら、自分の意識が普段食べるものに向いてきて。今、赤ちゃんの話を聞いたら、すごく納得できました。体は素直なんですね。

植田　毎日ご自身で味見をして、考えながら育てればいいんです。そうやって、菌とうまく付き合って、自分で判断ができるようになると、酵母もパン作りも、すごくおもしろくなりますよ。

いちかわ・みわこ
女優。執筆も行うなど幅広く活躍中。今後は、舞台『マレーヒルの幻影』（12月5～27日／本多劇場、1月9日／シアター・ドラマシティ）に出演するほか、TVドラマ『救命病棟24時 スペシャル』（フジテレビ系）が今冬放送予定。

うえだけ
野生の菌と共に生きる生活＝COBOを提唱し、食生活からライフスタイルまでをデザイン。酵母で作るパンや料理の講座を開催中。著書に、『旬の酵母でつくるパン Book』（自然食通信社）『野生酵母と出会う』（エスプレ）など。



ぶどう酵母の作り方

(900mlのビン×1本分)

※注意事項　酵母は必ずウエダ家の方法にしたがって育ててください。また、育てた酵母については、利用時の体調などそれぞれ個人差があるため、様子を見ながらご自分の責任でご利用ください。ビンのフタを開けて嫌な匂いがしたり、羽毛のように白くふわふわとしたものが付いている場合はカビや雑菌などが繁殖している可能性がありますので、速やかに処分してください。



●材料　ぶどう 1.5房(できるだけ低農薬や無農薬のもの)、水(浄水器にかけた水道水がよい)
●用具　ビン(フタがスクリュー型のもの、煮沸消毒しておく)、めん棒　※ざるとボウルは酵母液作りの際に必要



1 ぶどうは軽く水洗いし、房を取ってビンに詰める。



2 めん棒でぶどうの皮が破れる程度にやさしくつぶす。



3 水をあふれるくらいまで注ぎ、フタをしっかり閉めて密閉する。



4 冷蔵庫で3～7日保存。この間、嫌気性の植物性乳酸菌がビンの中に残った雑菌を退治し、低温で乳酸菌が育つ。フタは開けないこと。その後、常温に戻し、25～30℃の直射日光の当たらない場所に置く。



5 冷蔵庫から出して2日目。ぶどうの表面に小さい泡が見えたら、フタを開けて香りや味をチェックする。またフタをしっかり閉めて置いておく。



6 常温にしてから4～5日目(部屋の温度など環境によって異なる)。ビンからあふれるほどシュワシュワ泡が出ていれば、酵母が元気に働いている証拠。パンの作りどき。この酵母が生み出す炭酸ガスによってパンを膨らませる。



7 ボウルの中でビンのフタをゆっくりと少しずつ開けたら、中身ごとざるに移す。



8 果実をぎゅっと押しながらこし、液だけを取り出しておく。

ぶどう酵母の白パンの作り方

（6コ分）

もっと酵母について知りたい方へ

ウエダ家による講座、コーボパン Design PROGRAM が、COBO Lab.（東京・目黒）にて随時開催中。講座に関するお問い合わせは、http://cobo-net.com まで。



●材料　強力粉 300g、塩 5g、ぶどう酵母液 200cc

●用具　計量器、計量カップ、霧吹き、スケッパー、茶こし、ボウル



ボウルの中で強力粉と塩をすべて合わせ、泡立て器でよく混ぜておく。そこにぶどう酵母液をゆっくりと加え、指先でひとかたまりになるまで混ぜる。



ボウルから生地を取り出し、台の上で10～15分ほど、なめらかになるまでこね続ける。



表面をきれいに丸め、タッパーに入れて、常温（25～30℃）で6～10時間ほどおき、一次発酵させる。



1.2～2倍ほどの大きさに膨らんだら、指に粉を付けて生地に穴を空け、穴が自然にゆっくりと戻っていくようなら、タッパーから取り出す。



スケッパーで生地を50gを6つ、30gを6つに分割し、丸める。オーブンシートを敷いた天板の上に、50gの生地と30gの生地をひとつずつ並べて置いていく。



乾燥しないよう、生地の表面に霧吹きをして、湿らしたふきんをかけ、30～35℃のオーブンの中で二次発酵させる。2時間ほどおくと、1.5倍ほどに膨らむ。



オーブンから取り出し、茶こしを使って、強力粉（分量外）を全体的にふりかける。



160℃に余熱したオーブンで15分ほど焼いたら、出来上がり。

こだわり酵母に出会う旅

コウボパン 小さじいち

鳥取・大山

素材はもちろん、土地や空気、作り手によって、
異なる表情を見せてくれる酵母。鳥取・伯耆町には、
自然の恵みをたっぷり受けた、酵母パンがありました。

写真：阪本 円　文：編集部



目の前にそびえるのは、中国地方最高峰の大山。イートインスペースから見える景色も気持ちがいい。









1. 役割分担は、公明さんがパン係、あゆみさんは小豆を炊いたり野菜をマッシュしたりと、素材作りを担当。2. 自家製酵母は、左から、レーズン酵母、山なしの酵母、カレンツ酵母。3. パンはトングを使わずかごに入れます。「将来は、古い木造校舎みたいになってほしい」とあゆみさん。4. 入り口で迎えてくれる看板は、木版画家・ノラヤさんによるもの。

がんばりすぎない、小さじ一杯の味加減

鳥取・米子市から車で約40分、雄大な大山のふもとに、「コウボパン 小さじいち」はあります。ここを営むのは、関西でテレビの制作会社に勤めていた西村公明さんと、編集者だったあゆみさん。西村さん一家が、伯耆町に移住したのは、3年前のこと。

「子どもが生まれた時、仕事に追われてまともに顔を見ることもできず、どうにか生活を〝こなす〟から、〝楽しむ〟方向に起動修正したかったんです。前々から、田舎で地に足着けて生活したいという気持ちはあったけど、そこで何をしたいのか、当時はまだわからなかった」(公明さん)

その後、強い決心のもとに脱サラし、関西でパン屋さんを始めたご夫婦。そのお店が繁盛したことで、再び忙しい日々を送っていた時、偶然ドライブで立ち寄ったのが、この土地でした。

「都会で忙しく暮らして、『夢だった田舎のパン屋さんって、これだったのかな』って悩んでいた時、ここに来て。目の前の大山を見上げたら、風景がすーっと入っ



主に、レーズン、カレンツ、米から作った自家製酵母で発酵。粉は、福島県産小麦粉、オーガニックライ麦粉、水は大山の伏流水を。材料は、パンに合わせ、自家菜園産野菜、オーガニックドライフルーツ、大山乳業の乳製品などを使用。調味料には、種子島産粗糖、モンゴル岩塩を選ぶなど、素材にもこだわった、小さじいち人気のラインナップはこちら。1. スコーン ¥150　2. ライ麦カンパーニュホール ¥800（1/4カット ¥200）3. くるみの棒 ¥200　4. 自家製天然酵母の山食パン２斤 ¥1000（１斤 ¥500）5. ライ麦とフルーツたっぷりパン ¥600　6. 大山じゃがいもパン ¥350　7. 白いちじく＋黒いちじくのライ麦カンパーニュ ¥400　8. いよかんピールとオーガニック野ぶどうのリュスティック ¥350　9. おやきマフィン ¥180

てきて、2人で目を合わせて、『ここやね』って。思い描いていたイメージが、パッと浮かんできたんです」（あゆみさん）

「振り返ったら、『売り地』とあって（笑）。早速、不動産屋さんに電話したら、自分たちでなんとか賄える額の土地だった。居ても立ってもいられず、準備を始めて。それでも、完成まで2年はかかりましたね」（公明さん）

もともとイーストで発酵させたパンをメインに作ってきたお2人。お子さんの存在もきっかけとなり、安全な素材を使って、酵母から育てたパンを焼きたい、という思いが募っていったといいます。公明さんは、兵庫で自家製酵母によるパン作りを行う、「パン工房 アルムリーノ」で修業。そして、2006年冬、小さじいちをスタートさせます。

「最初は、失敗続き。でも、毎日続けていたら、わかるようになってきました。今や、子どもと過ごすより、酵母といてる時間のほうが長いくらい（笑）。僕は、パン職人らしい技術はないんやけど、酵母を面倒見る、ということはちゃんとやる。あとは、酵母が自らおいしい生地を

小さじいちの一日

09:00 開店準備



朝は４時頃から準備がスタート。オーブンの中で、どんどんパンが焼き上がります。おいしさを長持ちさせるため、一つひとつを袋詰めして並べます。

11:00 開店中



パンの香りに誘われるように、開店と同時に現れるお客さんたち。お子さん連れも多いよう。公明さんの手は止まらず、パンの種類も増えていきます。

17:00 仕込み



お店を閉めたら、明日の仕込み。酵母液を絞り出し、全粒粉と混ぜて、一晩発酵させたタネを小麦粉、塩、水と合わせ捏ねたら、再び一晩じっくりと寝かせます。

19:00 晩ごはん



大山つながりの友人やスタッフとの夕食。根菜スープに、自家製ジャガイモと鶏のローズマリー焼きなど、パンに合うお料理が揃い、にぎやかな夜が始まります。

作ってくれますから」（公明さん）

自宅に併設した店舗は、塗装を施さず、地元の産材を可能な限り使った、人間も酵母も過ごしやすい、居心地のいい空間。

パンの素材も、地産地消を目指し、できる限り地元産のものを、難しければ国産を選ぶ、という考えから、「地元産の小麦がないので、今年から試しに自分たちで作り始めました」というこだわりようです。この秋には、ライ麦作りにも挑戦するそう。

「小さじ一杯の味加減のように、がんばりすぎずにいこう」という思いで名付けたという、コウボパン 小さじいち。その裏側にある、西村さんご夫婦の愛情たっぷりのこだわりと、土地の恵みが生み出す唯一無二のパン。今日も２人は、大山のふもとから、ここでしか味わえない、おいしい便りを届けています。



コウボパン 小さじいち
住 鳥取県西伯郡伯耆町金屋谷1713-1
☎0859-68-6110（FAX兼用）
営 11:00-16:00 休 日・月・火、冬期休業（冬期は地方発送、イベント販売のみ）※地方発送のお問い合わせは、電話かfaxにて。おまかせセット ¥3,000～（７個程度、送料込）。



大人の嗜み、バルでパン

近所のバルでワインを一杯。顔見知りと2、3会話を交わし、帰りたい時にささっと帰るのがバルの作法。本好き、お酒好き、パン好きの江口宏志さんにバルの楽しみ方を教えてもらいました。

写真：永禮 賢(p.062-063)、千葉亜津子(p.064-065)
文：上條桂子(p.062-063)、稲田千枝(p.064-065)

世田谷の住宅街。大きなバス通り沿いに、いつも大盛況の小さなバルがあります。その名も「世田谷BAL（せたがやばる）」。夜になると、平日でもひっきりなしに人が出入りし、なにやら楽しげな雰囲気。

ご一緒したのは、ユトレヒトの江口宏志さん。本屋とギャラリーを経営しつつ、この秋には同店舗内にムール貝とワインの店「aMoule（アムール）」をオープンしたばかり。お酒を飲むのはもちろん、ピザ作りが趣味という江口さん、世田谷バルのパンにも興味津々です。

「バーで出てくるパンって、手を汚さないための添え物的な存在というイメージだったけど、こんなにおいしいパンが出てきたら、つまみもワインも進みますね」と江口さん。

世田谷バルで提供しているのは、お店の目と鼻の先にある「パン焼き人」のパン。盛り合わせで100円という価格で、天然酵母のパンが味わえます。

「ここに店を出すことを決めた時に、ワインは『信濃屋』さんで、パンは『パン焼き人』さんにしようと決めていました。『パン焼







世田谷BAL

小田急線・世田谷代田駅の近くにある、立ち飲みのバル。ワインは1杯500円、料理は1品300円～と明朗会計で、本格的なイタリア料理が楽しめる。パンの盛り合わせは、日替わりでおすすめのパンがどさっとカゴでいただけます。

●せたがやバル
㊟東京都世田谷区代田1-40-5
☎03-6324-2831
㊎19:00-2:00（L.O. 1:00）
㊡日、第1・第3月



き人』は、もともとお酒に合うパンを作ろうと始めた店だそうで。素朴だけれど、常に新しい味の組み合わせに挑戦していて、料理へのインスピレーションがわいてきます」（世田谷バル、店長・高城直弥さん）

まずは、パンの盛り合わせとレバーパテを注文し、赤ワインからスタート。「パンに合うワインを」という江口さんのリクエストを受け、高城さんが出してくれたのが、イタリアのプリミティーボ。果実味が強くスパイシーで、重すぎず軽すぎず、バランスのいいワインです。

「本屋もギャラリーもバーも同じですが、大切なのは場所と人と出す品。それで来るお客さんは決まってくる。それにしても、このパンおいしいですね」

数種類の味が楽しめるパンは、それだけで十分なつまみに。会話も楽しみつつ、赤、赤、白と順調に夜は更けていきました。

えぐち・ひろし
ユトレヒト代表。ZINE'S MATE、THE TOKYO ART BOOK FAIR 共同ディレクター。青山のショップには、ブックショップ「UTRECHT」、カフェ「aMoule」、ギャラリー「NOW IDeA」の３つの業態を併設する。11月3日まで開催のAOBA+ARTではリサイクリングショップを営業中。http://www.utrecht.jp

まだまだ飲めます、都内のバル



POINT ET LIGNE BAR À PAIN

ポワン エ リーニュ　バル ア パン

新しいおいしさを追求し続ける東京メイドのパンバル

毎日随時焼きたてが次々と並ぶベーカリーに併設のバル。こちらでは、冷凍生地を一切使わず、北海道の契約農家で生産された小麦粉を毎朝職人たちが調合して練り上げ、手作業で成形しています。独自の組み合わせから生まれるパンは、まさにメイド・イン・トーキョー。夜はフレンチのシェフが手がける創作メニューとともに楽しめます。10月には期間限定で「ドゥビザー」という焼き栗あんパンが登場予定。サクサクのデニッシュ生地に、ほくほくの焼き栗あんの組み合わせが絶妙！





クロワッサン生地に、野菜とチーズをのせて焼いた「"トマト・モッツァレラチーズ・バジル"タルト」（¥520）と5種のパンの盛り合わせ。スパイシーでワインにもよく合う「田舎風パテ」（写真下左／¥1,000）。



㊟東京都千代田区丸の内1-5-1
新丸の内ビルディングB1
03-5222-7005
[illegible]11:00-22:00（日・祝-21:00）（ベーカリーは、11:00-22:00 土 [illegible]、日・祝 10:00-21:00）㊡不定



BAR ARIETTA Danjo

バル アリエッタ ダンジョウ

2つの名店のコラボレーション大人のためのスペインバル

恵比寿の老舗スペインレストラン「ティオ・ダンジョウ」と、人気ベーカリー「パネッテリア・アリエッタ」とのコラボレーションによる本格派スペインバル。毎日15時に隣のベーカリーから、自家製ブドウ種の天然酵母で焼き上げられたばかりのバゲットが運ばれます。このパンは、最初にオーダーした料理とともに無料でいただくことができます。スペイン産ワインのほか、自家製サングリアやシードルなどもあるので、老舗レストランと同じ味を、より気軽に、ゆったりと座って、モダンな雰囲気の中で楽しみたい方に。





「自家製レバーペースト」（¥900）には、肉料理には「07 ティレヌス」（グラス ¥700）を。人気の一品「肉団子のトマト煮込み」（写真下左／¥800）。日替わりのタパスは、少しずついろんな種類に挑戦してみて。



㊟東京都渋谷区広尾1-11-2
AIOSビル1F　☎03-5447-5553
㊓11:30-16:00(L.O. 15:00)、18:00-24:00(L.O. 23:30)、日 16:00-22:00(L.O. 21:30) ※ランチは平日のみ　㊡不定

KISSAKO

キッサコ

隠れ家フレンチワインバーの心やすらぐ自家製パン

ありそうでなかった、女性ひとりでもくつろげるワインバー。ここでは思わずほっこりする、やさしい味わいの自家製パンに出会えます。豚肉のリエットとともに供されるのは、天然酵母と自家製酵母を使って焼き上げる、ふんわりとした「牛乳パン」、もっちもちで外側がカリッと香ばしい「ごまパン」、しっとりぎゅっとした食感の「はちみつパン」。ワインのストックは常時数百にも及ぶので、まずは好みの味を気軽に相談して。自宅のリビングにいるようなリラックスした時間を、ワインと料理、パンと一緒に過ごしては？



㊟東京都港区南麻布5-1-1
PLAZA KAY2F
☎03-5475-5920
㊎18:00-3:00（L.O.1:30）
㊡日・祝









…ントウイエットときのこのソテー」（¥1,200）には、パン付きの「豚肉のリエット」（¥600）と芳醇なボルドーのシャトーモーカイユー。「フォアグラのパルフェとパンデピス（パウンドケーキ）」（写真下右／¥1,200）。

BREAD, ESPRESSO &

パンとエスプレッソと

日々の生活に欠かせない小さな幸せが並ぶ場所

バルにパン工房が併設されたこちらのお店は、朝食用のパンや休憩のコーヒー、仕事終わりのワインなど、日常のちょっとした幸せと出会える空間。サイズや価格など買う側の視点を大切にしたこだわりのパンと、日本に合った和の文化としてのバルスタイルが魅力です。一言「パンください」と声をかければ、毎朝焼き上げられるパンの中から、飲み物に合うものを選んでくれるそう。エスプレッソはもちろん、ワインのラインナップも充実しているので、ソムリエとおしゃべりしながら組み合わせを選ぶのも、醍醐味のひとつです。



㊟東京都渋谷区神宮前3-4-9
☎03-5410-2040
㊎8:00-23:00
（L.O.22:30）
㊡無休









3種類のハムを楽しめる「生ハムの盛り合わせ」¥2,000。ライ麦のバゲット「ライ」とクルミ入り「ノーチェ」、赤のグラスワインとともに。「魚介のフレッシュトマト焼き」（写真下右／¥1,200）はパンにひたして。



原田知世×múm

Breakfast in Iceland

アイスランドでのレコーディングから3カ月を経て、「TAICOCLUB '09 KAWASAKI」で再共演を果たした原田知世さんとエレクトロニカユニット、ムームの2人。アイスランドで過ごした日々を語ってもらいました。

写真：江原隆司　スタイリング：大森伃佑子
ヘア＆メイク：木暮モエ（HEADS）　文：新谷洋子



原田知世：キノコ柄のワンピースドレス ¥69,[illegible]00、重ね着たカットソー ¥21,000、レギンス ¥13,650、お花のモチーフのネックレス ¥16,800（以上、すべてミナ ペルホネン ☎03-5793-3700） ブーツ ¥24,[illegible]



We are islanders!

最新作『eyja』をアイスランドで録音した原田知世が、現地での共作者の一組、ムームのグンネル・ティーネス&オルヴァル・スマラソンと、川崎で開催されたフェスTAICOCLUBにて再会。ステージでの共演を控えた3人が、2つの島国を結ぶコラボを仲睦まじく振り返ってくれた。

――原田さんがアイスランド録音を思い立った理由は？

原田知世（以下、原田） 前作をハウススタジオで録音したんです。通常のスタジオにはない、とてもリラックスした雰囲気の中、周りにある生活の音などを取り入れた作品作りができて、すごく新鮮でした。今回もそんな環境の中で作りたいと考えていた時に、ムームが灯台などユニークな場所で録音しているという話を思い出して。

グンネル（以下、G） だって僕らはそのほうがリラックスできるし、スタジオはお金もかかるからね（笑）。時計を気にしていると、クリエイティヴィティによくないよ。

原田 小さな島国なのに素敵なアーティストがたくさん生まれていて、どんなところだろうと興味を持っていました。ムームを好きになったのは、夫に彼らのアルバムを聴かせてもらったのがきっかけです。そして、アイスランドレコーディングが決まった時、すぐに彼らにオファーしたんです。

――90年代、スウェーデン人プロデューサーのトーレ・ヨハンソンともコラボしていますが、北欧のミュージシャンの感性に共感を覚えますか？

原田 そうですね。もちろん同じ北欧でもそれぞれ違うと思いますが、みんな自由に音作りをしていて、作品に共通した温かさを感じます。

オルヴァル（以下、O） みんな音楽を恐れていないんだ。音楽って、何か計画や規則にのっとってないと成立しないと思ってるミュージシャンもいるよね。でも、それって間違ってる。感覚重視で、あらゆる可能性にオープンであるべきだし、北欧にはそういうスタンスの人が多いと思うよ。

原田 ちなみに、アイスランドの冬は日照時間が短くて家にいる時間が長いから、みんな音楽を作ったり絵を描いたりする環境があって、人口に対して音楽に携わる人が多いと聞いたのですが……。

G うん、アーティスト人口は多いね。それにはもうひとつ理由があって、アイスランドは地理的に隔離されていて、外からの刺激に頼らずに人生を楽しむ方法を考え出さなくちゃならないから、自らアートを作るんだ。つい最近まで、海外ミュージシャンが公演することもめったになかったし。

原田 なるほど。実際に行ってみると本当に自然が美しく、「ここは天国かも」と思うような瞬間が多くありました。妖精が住んでいると言われたら、納得してしまう空気が流れていて。アイスランドの音楽には、そういったことが反映されているように感じます。

G そうだね。人間として、アイスランドの自然は僕らに何らかの作用を及ぼしているから、必然的に音楽にも反映されているはずだよ。

O でも今回使ったスタジオは、あまり美しくない工業地帯にあったんだよね（笑）。

G 当初は僕の両親の別荘でやるつもりだったのに、スケジュールの都合がつかなくて。本当に美しい場所だから、次回はそこでやろうね。

原田 ぜひお願いします！

――曲作りは、どんなふうに？

O まずトモヨの過去の作品を参考に曲をラフに作って、彼女がそこに詞をつけて……。

原田 私は2人に、「新しいことにチャレンジしてほしい、



純粋に声だけを聴いて、自由な発想でやってほしい」とお願いしたんです。私自身もどんなことにも挑戦したいと思っていたから、具体的なリクエストはしませんでした。現地ではまずオルヴァルと私がボーカルを録って、その後2人がいろんな楽器を弾いて音を加えていって……。まさにあうんの呼吸で、その作業の雰囲気がすごく良かった。

O　ムームの曲作りも、いつもそんなゆるい感じだよね。役割分担も決まってないし。

G　たまに言い争うこともあるけど、楽器を取り合ったりはしないよ(笑)。お互いアプローチが違うから面白いんだし、重要なのは結果だから。

O　片方がトイレに行った隙に、修正することはあるけど。

G　(笑)。トモヨと作った2曲は、結果的に2つの対照的な表情を見せているよね。「us」は静謐で、「予[illegible]」はリズミカルでユーモラス。無意識のうちに、補完しあう方向を目指していたんだろうな。

原田　どちらも本当に素敵な仕上がりで、新しい扉を開いてもらったという手応えを得ました。いい結果にたどり着けて、すごくハッピー！

――「us」にはどこかの伝統唱歌のような、ノスタルジックな響きがありますね。

原田　私もちょっとアジアのメロディのような、すごく近いものを感じて驚きました。こんなに離れているのに！

G　島国同士で、つながる部分があるのかもね。僕らは日本人と違って、ひどく注意力散漫なんだけど(笑)、それを除けば似てる気がするよ。

O　魚と温泉が好きだし！

原田　シャイなところも似てます。日本人も積極的に人に話しかけたりしないけど、アイスランド人も控えめで、でもすごく温かくて、いい人しかいなかった(笑)。なんでもアイスランドには『ハヴァマール』というヴァイキングの教えの本みたいなものがあって、そこでも人をやさしくもてなすことに触れていて、子どももみんな読んでいるんですって。脈々と、そういう精神が伝わっているみたい。

G　でも不器用だから、親切にしたいのに乱暴な印象を与えちゃう。「オラオラ、水はいるか！」みたいな(笑)。

O　親しくなれば、親切だってわかるんだけどね。それに人口が少なくて、昔は隣町を訪ねるにも何日もかかったから、単純に人に出会うとうれしくて親切にする、という習慣が根付いているんだ。

――ところで今月号の特集は〝パン〟なんですが、アイスランドの人は朝食にどんなパンを食べているんですか？

O　僕は実はパンじゃなくて、たいていスキールという、アイスランド独特のヨーグルトみたいな乳製品を食べてる。

G　僕も毎朝バナナだ(笑)。

O　アイスランドでは、基本的に食生活が質素なんだよ。今では国際化が進んで変わってきたけど、食事に限らず、シンプルなものを好むのさ。

原田　あ、そういえば、すごくおいしいライ麦の黒いパンがあった！ 甘みがあって、しっとりしてて、ケーキとパンの中間にある感じ？

G　ルークブラウズだね。あのパンもアイスランド特有で、溶岩の地熱で焼いているんだ。

原田　へえ、そうなんだ。あのパン、また食べたい！



むーむ
7人編成のバンドで4カ国を移動しながら作った5枚目。ピアノやストリングスやマリンバで構築するアンサンブルの隙間から聴こえるのはインコの鳴き声にドアを開閉するノイズ！ たくさんの音が詰まっていながら、どこまでもピースフルでやさしい。



『シング・アロング・トゥ・ソングス・ユー・ドント・ノウ』
HOSTESS
¥2,490
発売中

はらだ・ともよ
アイスランド語で“島”を指す言葉（“エイヤ”と読む）をタイトルに掲げた、2年ぶりのアルバム。前作同様、プロデューサーに伊藤ゴローを迎え、アイスランドからはムームのほかビョークのコラボ相手として有名なヴァルゲイル・シグルドソンが参加。



『eyja』
EMIミュージック・ジャパン
¥3,000
10月21日発売

Green Monday No.06

電気を選択して、「グリーン電力」を使おう！

電気は、石炭や石油など、さまざまなエネルギー源から作られていて、私たちの元へ届くときは、どんなエネルギー源から作られたのか、区別することができません。そこで、地球温暖化対策として有効な自然エネルギーで発電したグリーン電力を、誰もが使いやすいように、と考えられたのが「グリーン電力証書」システム。これは、高額な自然エネルギーの発電コストを、複数の個人や企業が分担して負担することで軽減し、手軽に自然エネルギーでの発電を支援できるようにする仕組み。これにより、誰でも簡単にグリーン電力を使えるようになりました。TOKYO FMでは毎週月曜日をGreen Mondayと称し、グリーン電力を利用して番組を放送しています。

循環系（自然エネルギー）グリーン電力
風力、太陽光、マイクロ水力、バイオマス、地熱
枯渇系（化石系エネルギー）
石炭 石油 天然ガス

使うのは、地球の熱そのもの。地熱エネルギーに注目！

1919年、大分県で初めて地熱エネルギーを使った発電に成功してから、90年が経ちました。

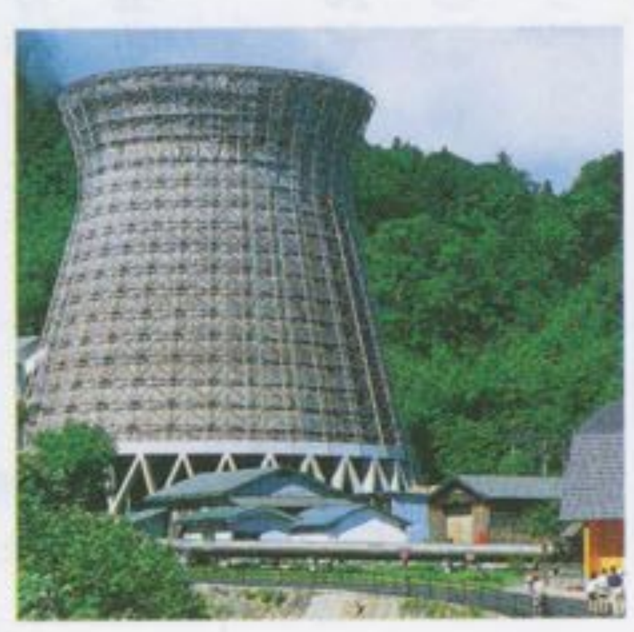
地熱エネルギーとは、地球内部の熱源に由来するエネルギーのこと。雨水や河川水が、地下のマグマだまりに触れることで高温の熱水や水蒸気が発生。これを分解し、取り出した蒸気を使ってタービンを回す蒸気発電が、地熱エネルギーを使った発電の一般的な方法です。燃料の輸入に頼らずにすむこと、太陽光や風力のように天候に左右されないことなど、メリットはたくさん。中でも、今最も注目すべき点は、“クリーンエネルギー”だということ。化石燃料を燃やしてエネルギーを作る場合、その過程でCO_2が発生しますが、地熱エネルギーなら、CO_2の発生を約1／20に抑えられるのです。

地熱エネルギーの開発に力を入れる国は、年々増加。世界有数の火山国である日本も、豊富な地熱資源の有効活用が必須です。

【発電方法ごとのCO_2排出量の比較】



出典：産業技術総合研究所



1966年に日本初の本格的地熱発電所として運転を開始した、松川地熱発電所（岩手県松尾村）。展示室で、実物のタービンの見学も可能です。

木を使って、元気な森を作ろう!

HOW TO USE WOODS?

50年後、100年後も森と共に暮らしていくために、いま日本の森に必要なのは、「伐って、使って、植える」サイクル。これを推進する「木づかい運動」について、同運動の第一人者である安藤直人教授にお話を伺いました。

木はどんどん伐ったほうがいい?

植林や森林保護など、木は守るものという印象が強い現代で、「もっと木を使おう!」という安藤教授。

「日本の国土の2/3は森林。でも実は、その4割は人工林です。人工林とは、人の手が入って初めて維持されるもの。植えっぱなしにしておくと、混み合って、森に光が差し込まなくなり、下草も生えないひょろひょろの森になってしまう。これを避けるためには、"間伐"という間引きをしなければなりません。それに、50年後、100年後に使える木を育てるためにも、今伐って、新しい木を植えなくてはならないのです」

CO_2吸収という役割も担う木。木が最も多くのCO_2を吸収するのは、植えてから約20~30年後。この状態を保つためにも、「伐って、使って、植える」のサイクルが大切なのです。

知ることから始まる「木づかい」

安藤教授は特に、建築分野での「木づかい」に取り組んでいます。東大農学部の構内でも、2000年から10年間かけて3つの木造建築施設を建設。そのひとつ、最近完成したばかりの「向ヶ岡ファカルティハウス」について、聞いてみました。



9月にオープンした「向ヶ岡ファカルティハウス」。一般にも開放し、コミュニケーションの場として使っていきたいとか。

「さまざまな木の使い方を提案しています。たとえば、天井や扉には杉、床にはアカシアマンギウムという木を使っています。木には、人を和ませる力がある。この空間を気持ちいいと思った人が、また別のところで木を使ってくれればいいですね」

では、私たちにできる「木づかい」とはなんでしょう?

「まず、木を伐るのは悪いことじゃないと知ること。そして、木製のもののよさを感じること。木でできた道具は、プラスチックなどに比べると、いちいち洗わなければいけないし、放っておくとかびてしまうなど、扱いが大変。その分、大切に使えば長持ちするし、時間が経つと味が出てくる。天然の素材ならではのよさがありますね。『木づかい』には、色々なカタチがあっていいんです。道具を作る人もいれば、空間を作る人もいる。それぞれの『木づかい』を探してみてください」

安藤直人(あんどう・なおと)

農学博士。東京大学大学院農学生命科学研究科教授。研究課題は、木材の建築への利用など。「ボールペンなども、つい木製のものを選んでいますね」



What's 木づかい運動?

木材、とりわけ国産材を利用した製品の積極的な使用を呼びかける国民運動、それが「木づかい運動」です。国産材を生活に取り入れることで、日本の森林を健全にし、CO_2(二酸化炭素)をたっぷり吸収する元気な森林を育てます。また、地球温暖化対策としてCO_2を長期にわたって吸収・固定する木材の利用が注目されています。林野庁では、2005年度から国民運動として「木づかい運動」を推進しています。

国産材、使って減らそうCO_2
3.9
GREENSTYLE

「木づかい運動」の目印、サンキューグリーンスタイルマーク。

写真:押尾健太郎 文:編集部



花ふきんは、遊中川、粋更kisara、ナチュラルローソン、にて好評発売中。

麻・布もの
中川政七商店

中川

粋更
kisara

花ふきん

麻

奈良元林院
謹製
享保元年
麻もの
中川政七商店

花ふきんは、遊中川、粋更kisara、ナチュラルローソン、にて好評発売中。



子どもに教えてあげたいこと。

——モロカイ島　ハラヴァ・バレー

テレビや本やネットで、
私たちはたくさんのことを知る。
でも、いろんなことを知っていても、
大切なことを知らなかったりする。
たとえば、自分たちはどこからきたのか？
今回は、2000年にもおよぶ
ハワイの歴史を語り継ぐ人々に
会いに行ってきました。

写真：岩根 愛
文：星野奈央子



52代目のストーリー・テラー

谷に着くと、ホラ貝の音色が響き渡った。ハワイ州モロカイ島の東の果て。ローレンスはハラヴァ・バレーと呼ばれる谷で、電気もガスもなしに、タロイモを育てながら暮らしている。そして彼はこの谷の歴史を〝語り継ぐ者〟だ。

「51代目までの祖先たちの名前を全部覚えているよ」と彼は言う。まるで映画の話のようだけど、これは紛れもなく生きた文化なのだ。

ハワイの先住民たちは、文化を文字で記録せずに、口承で語り継いできた。一言で〝文化〟とまとめてしまうと簡単だけれど、積み上げられた歴史と叡智は壮大なもの。この世界がどのようにできたのか、人と自然が共存する上で大切な心得、人間同士が平和に暮らすための教訓など。それは神話やフラやチャント（フラを踊るときに歌われる）、ことわざなど、さまざまな方法で豊かに表現される。こういった口承文化は世界各地にあり、ネイティブ・アメリカンやアフリカの諸民族、そして日本にも多く残る。そして残念ながら、そのほとんどが消滅の危機に瀕しているといえる。

ローレンスはハラヴァの谷に伝わる膨大な歴史と、祖先たちの知恵を受け継いでいる。「あの滝が〝ポエ・カヒコ〟、あれが〝モオウラ〟。すべてに祖先が付けた名前がある。この谷に吹いてくる風、あらゆる方向から吹く風のすべてにさえ名前があるんだよ」。実はガイドブックや地図には、英語文化の新しい名前が記載されることもある。ハラヴァにある海岸がマーフィーズ・ビーチと呼ばれることも多い。「本来の名前は〝Kumimiクミミ〟だよ。オレンジ色の小さなカニのことなんだ。昔はこの浜でたくさん獲れたんだ。あっちは〝Kai wiliカイヴィリ〟で、渦の海という意味。入れば渦に巻かれてしまうからね。地図にどう書かれようと、私たちは本来の名前を忘れてはいけないんだ」。古くから伝わる地名には、祖先たちの教えが隠されている。

「そしてね、この一帯は祖先の墓だったんだ。だから今も骨を見つけることができるよ。でも写真は遠慮してくれ。骨は神聖で、Manaマナ（霊力）の源なんだ」。ローレンスが草むらをかき分けると、そこには本当に骨のかけらがあった。彼らの生活の中に、祖先たちはリアルに存在し、共に生きているのだ。

「でも私は、ハワイの他の土地のことについては語らない。それはその土地に住む者の知恵だからね。私が語るのは、ハラヴァのことだけだよ」。ハワイでは人の数だけ異なる歴史が語られるのが当たり前で、認識の違いは互いに尊重されるのだ。彼らにとっては、無理に歴史を統一することには意味がない。もしも、この知恵の本質を学ぶことができたなら、いくつの争いごとが世界からなくなるのだろうか。



今、ハラヴァの谷にはローレンスたちを含めて、12人ほどが暮らしている。



谷に入る時は土地の神々へ捧げものを用意する。本日はパンの実をティの葉で包んだもの。



来訪者はまず土地へ足を踏み入れる許しを請い、谷に住む人が客を受け入れる儀式を行う。

いつも答えはあなたの後ろに

ハラヴァの谷には緑があふれ、鳥たちが歌い、滝から川へ流れ込む水がタロイモ畑を潤す。まるでおとぎの国。「この谷のタロ畑は、2000年ほど前に祖先が切り開いたんだ。昔からの教えがあってね。『タロを育てれば、タロは人を育ててくれる』、そして逆に『タロが死ねば、人は死んでしまう』とね」。実はその通りのことが起きたのだ。18世紀以降の欧米文化と資本の流入、そして文化的な抑圧を受けた結果、1900年頃までに多くのハワイアンがタロ畑を離れ、街で働くようになった。70年代までには、ハワイ語を話す人口は著しく減り、アメリカ社会が一様に抱えるドラッグやアルコール依存の問題も増えた。各地で口承文化が途絶え、ハラヴァでもタロ畑から人の姿が消えた。「本当にハワイ文化は死んでしまいそうだった。だから私はここに戻ったんだ。〝アフプアア〟を取り戻すためにね」

ここでハワイの歴史を解説。ハワイの地形は山の尾根に挟まれた谷が多く、古代にはそれぞれの谷がひとつの村としてコミュニティをつくっていた。この山から海へ続く三角形の平地はハワイ語で〝Ahupua アフプアア〟と呼ばれ、そこで共に生きる者は全員が助け合い、土地を大切にケアして生きていた。今でも「山から海までの自然に責任を持つ」ことと「みんなが家族として生きる」ことは、ハワイアンがとても大事にする考え方。だから彼らが〝アフプアア〟と言うとき、その地形のこと以上に、彼らの文化や精神性を象徴している。連載のVol.1でもお話ししたので、詳しく知りたい方はぜひバックナンバー（No.12）をどうぞ。

「私たちは、子どもたちに失われかけたハワイ語を教えた。今ではたくさんの子どもたちが話せるよ」。各地が伝統文化の保存に取り組む中で、ハワイ文化の奇跡的ともいえる復興には、世界が注目している。「でも子どもたちは疑問を感じている。ハワイ語を話せても、なぜか祖先とのつながりを感じられない、とね。その時、私は尋ねるんだ。『君たちの中で、おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に住んでいる人は？』。すると、ほとんどいない。それが問題なんだ。自分と世界をつなぐルーツを忘れちゃいけない。父母、祖父母は一番身近な知恵の源なんだ。

私は、人に話をするとき、相手が話を理解する力があるかを見極める。あなたに話すとき、私はあなたを見ていない。あなたの後ろにあるものを見ている。あなたの親、祖父母、そして祖先。そこにしっかりとつながっていれば、話を理解できる」

やさしく響く彼の声は、私たちに静かに問いかけている。ローレンスがタロの畑に立つ姿は、絵画のように美しい。それは、彼がこの土地に深く根付いているからこそ、彼の中に満ちてくる美しさなのだろう。



1時間ほどのハイクでたどり着くモオウラの滝。豊かな山の養分を含んだ水は薄茶色をしている。



ハワイアンが古代より主食としていたタロ。葉はハートの形で生命を象徴していると言われる。



いつか、どこかでまた会おう

「原点を見つめること。それがすべてだよ」。ローレンスの話に動かされて、私たちは彼のKumu クム（師匠、先生）であるフィリポ・ソラトリオに会いに行った。

「私たちは、知恵と伝統を受け継ぐために、一番ふさわしい者を選ぶんだよ。家族にいなければ親族、それでもいなければ血縁じゃなくてもいいんだ。ハワイアンの血があればね。私は、甥のローレンスを選んだ。私自身にも子どもがいるけどね、彼らはまだ準備ができていなかった。目を見ればわかる。ローレンスの素質は見えていたよ。彼は一度この谷を去ったが、戻ってきた。落ち着いて学ぶ準備が彼の中でできたんだね」。人生には腰を落ち着けて学ぶ時間が大切だと、フィリポは言う。

「祖父がよく言ったよ。ここへ座り、その目で見て、その耳で聞き、黙って、学びなさい」。師が話すとき、その教えを受ける者は、最後まで黙って話を聞き、質問もしない。それが正しいやり方なのだ。

「いつ誰と自分の知恵をシェアするべきかは、私の中の祖先が教えてくれるんだ。迷ったら聞けばいい。祖先はね、私たちが来るのを待っているんだよ。いつでもね」。考えてみれば私たちはあまりに多くの情報を得ようと新聞、テレビやインターネットなどを探り、忙しく過ごして、結局大切なひとつのことをしっかりと学び尽くせていないのかもしれない。「そういう情報は、すべて一時のものなんだがね」

「ハワイアンの本当の挨拶を教えよう。まず最初に〝Welina ヴェリナ（歓迎の意味）〟と言って鼻とおでこをつける。そして深く息を吸って吐く。息を交換するんだ。こうすれば、もうあなたは知らない人ではなく家族になる。別れるときは〝A hui hou アフイホウ（また会おう）〟と言う。でもいつまた会えると思う？ それは現世とは限らないんだ。あなたが迷って、祖先の教えをたどるとき、心の中で再び会うのかもしれない。会うべきときにまた会える。そういう意味なんだ」。彼らの言葉は、時空を超えて語られているのだ。

そしてもうひとり、会うべき人がいた。ローレンスの弟子であるカヴィカだ。彼は美しく、若々しい。「僕はローレンスの〝Hanai ハナイ（養子）〟だよ。ローレンスと僕の間には境がない、ひとつなんだ」。カヴィカは血縁ではないが、2人との運命的な出会いを経て、ハラヴァの伝統に生涯を捧げる儀式を行った。彼は最新の携帯を使い、私たちと変わらない文化に暮らしながら、ハラヴァの歴史と共に生きることを選んだ。

彼がこれから一生をかけて学ぶこと。それは世界のどんな本にも、どんなサイトにも記録されない。しかし彼の心、体、DNAに深く刻まれて、次の世代へと手渡される。彼らと比べると、私たちは、際限のない情報と格闘することで、ほとんどの時間と体力を使い果たしてしまっている。自分に語られる言葉は、学ぶべき教えとは。私たちが、次の世代に手渡せるものは何だろう。

フィリポは言う。「自分の文化をもっと知りなさい。ハワイも日本も、知恵を辿ればひとつなんだよ」



フィリポは街中でもきちんとハワイアンらしい正装。彼を慕ってたくさんの人が話をしにやってくる。

Hawai'i Info

ハワイ州 モロカイ島

オアフ島からカイウイ海峡を挟んで南東にある、ありのままの自然を体感できる島。

［取材地DATA］
ハラヴァ・バレー
空港から車で約1時間。ローレンスたちが暮らす谷。深い緑の中には、神々が宿るとされる神聖なヘイアウ（神社のような場所）や貴重な遺跡が数多く残っています。



モロカイ島

［今月のハワイ50選］
カラウパパ
ハンセン病患者と苦難の歴史を乗り越えてきた美しい半島。いまではミュール（馬とロバを交配したラバ）に乗って絶景を楽しめます。ハワイ50選にも選ばれています。

ハワイに関する詳しいお問い合わせは、ハワイ州観光局まで。 http://www.gohawaii.jp

私はあなたと話すとき、
あなたを見ていない。
あなたの後ろに
あるものを見ている。

ローレンス・アキ



たくましいローレンスの姿は、ハラヴァの大地にしっかりと根付き、自然の中に溶け込んで見える。

Profound TV × ecocolo vol.4

Introduction

渋谷街頭ビジョンの番組『Profound TV』と『ecocolo』がメディア・コラボ!!

What's Profound TV

『Profound TV』は渋谷センター街入り口、大盛堂書店のビルに設置されたマイティビジョン渋谷の番組です。新人やインディーズ系アーティストの音楽を中心にアート、映画、ファッションや日本を代表する文化になったアニメーションなど、さまざまなカルチャーを紹介していきます。

今泉忠二（毎日広告社 プロデューサー）

Producer's Message

渋谷・ハチ公前の広場では、外国人旅行者がカメラやビデオを持つ姿が目立つようになり、交差点の周囲1kmには、映画館やライブハウスなど、さまざまな営みが集中しています。それは、ほかの国々には例を見ない賑わいです。『Profound TV』でのインタビューコーナーは世界一短いと言われる10秒。今の日本のカルチャーを濃縮した内容の濃い番組にしたいですね。

小林宏明（Profound TV　クリエイティブ・プロデューサー）

About Media Collaboration

『Profound TV』は他メディアと、さまざまなコラボを展開中です。アーティストの方々から提供される作品をより多くのメディアで紹介したいと考えています。異なるメディア同士が、ひとつのイベント会場で盛り上がっているような、ミックスド・カルチャーを展開したいんです。誌面とは違うニュアンスをスクランブル渋谷交差点『Profound TV』で楽しんでください！

宮本スミオ（Profound TV　ディレクター）

Profound TV's Recommend

Profound TV独自の視点によるレコメンドアイテム

[INVOICE]　The SAMOS



2007年の衝撃の1stから約2年、ロックとダンスミュージックを高いレベルで融合させた注目の最強エレクトロバンドが、いよいよ2ndアルバムをリリースする。グランジを取り入れた「I'm Leaving」、名曲系の「Wake Up Call」など全12曲。初回盤には特典ディスクが付属し、彼らの真骨頂であるライブ感を満喫できるノンストップミックスやレアなミックスなどを収録している。

MG3 Player｜¥2,600｜10月28日発売｜http://www.thesamos.com

[YO VENGO A OFRECER MI CORAZON ～あなたに愛を贈ります～]　冴木杏奈



タンゴ界のディーヴァと呼ばれ、日本のみならず海外でも高い評価を受けている冴木杏奈。今春リリースされた本作は、フォルクローレの第一人者であるメルセデス・ソーサとの出会いから生まれた新境地的アルバムだ。また10月12日からは、3～9月の海外公演を経て、「冴木杏奈ワールドコンサートツアー 2009 ～あなたに愛を贈ります～」の国内公演もスタートする。詳細は下記公式サイトにて。

ムーンミュージック｜¥2,800｜発売中｜http://www.annasaeki.com

[SCRAMBLE]　GOLLBETTY



人気急上昇中のスカコアバンド、GOLLBETTYが2ndフルアルバムをリリースする。タワレコ限定で発売されたシングル「IF!」を含む全12曲を収録。アレンジプロデューサーとしてakkin（木村カエラ ONE OK ROCK）が参加しているのも聴きどころだ PVやレコーディング風景などを収録したDVD付きの初回限定盤も同時発売。レコ発インストアライブも開催予定なので下記サイトをチェック！

トイズファクトリー｜¥2,730｜発売中｜http://www.ldandk.com/gollbetty

[幻想アンダーグラウンド]　大石昌良



元オルケスタ・デ・ラ・ルスの扇谷研人をプロデューサーに迎えた4thシングルは、「今の自分がどれだけやれるのか挑戦してみたかった」と本人が語る意欲作。前作「ラブ」でのポップなサウンドも新展開だったが、本作ではさらに予想を超えてダークな世界観が繰り広げられる。いったい彼のポテンシャルはどこまで広く、そして深いのか……。変幻自在な大石ワールド、今後の展開からも目が離せない！

ビクターエンタテインメント｜¥900｜10月21日発売｜http://014014.fc.yahoo.co.jp

PICK UP ARTIST

太陽族



『The Sun's Song』
BANANA MOON RECORDS｜
¥2,299｜発売中｜
http://www.taiyozoku.com

パンクサウンドにのせた、温かいメーセージ

今やジャパニーズ・パンク・シーンをリードするバンドのひとつとなった太陽族が、ファン待望のニューアルバムを完成させた。今年、新メンバーとして、まる（ベース）、りょう（ドラム）が加わり、新たな4人編成での初のフルアルバムのリリース。

札幌の高校の同級生だった、花男とそら坊（ギター）は（ただし、そら坊の参加はバンド結成から少しあと。ちなみに、まるとりょうも同じ高校の同級生）は、高校卒業と同時に上京、その2年後の2000年に最初のフルアルバム『太陽族』を発売するが、その後、メンバーのうち2人が脱退することに。そこで、花男がそら坊に声をかけると、即答で太陽族入りを快諾。すでに参加していたもう一人を含め、01年、再び4人での活動を開始する。

翌02年には1stミニアルバム『男の子』を発売、間髪入れず2ndミニアルバム『花火』リリース、03年以降も各音源のリリースやツアーなどを精力的に展開。太陽族が放つ音楽は、ジャンルとしてはたしかにパンクだが、いわゆる攻撃的で反社会的なそれとは違う。温かみのあるストレートなメッセージを、ストレートなサウンドに乗せて聴き手に伝えてくれる。そんな彼らの音楽を、この最新フルアルバムでぜひ体感してほしい。

なお、今回は本作と同時に、これまで通販限定で発売されていたライブアルバム『222』が店頭販売として新たに再リリースされる。従来盤にはなかったアンコールの模様も収録。

さらに、10月15日の下北沢屋根裏を皮切りに、「The Sun' s Song☆ツアー 2009」がスタート。新メンバーでの初の全国ツアーで、彼らはどんなステージを見せてくれるのか!?

Profound TV. MOVIE DESIGN：Tomoaki Abe [ULS Image Division]　Profound TV.SOUND：Gutevolk [www.gutevolk.com]　Profound TV.LOGO DESIGN：Suzuka Shimamura [www.obn-inc.jp]



ecocolo

republic | review | regular column
information | present

ecocolo gallery #44『花』

網中いづる（あみなか・いづる）／イラストレーター。洋服の仕事に携わった後、2002年よりフリーランスに。第4回ペーター賞、第38回講談社出版文化賞さしえ賞受賞。装画、挿絵、雑誌、広告などで活躍。主な装画に、「完訳クラシック赤毛のアン」シリーズ（講談社）、絵本『むく鳥のゆめ』（集英社）ほか多数。「子どもと過ごす時間の中で、自然や環境について考えることが増えました」という網中さんの、やさしいタッチの作品にエコココロを感じます。http://www.izuru.net

movie

今月のテーマ

秋はホノボノでウキウキ

Autumn leisure

ホノボノと生きている彼らの愉快な人生に乾杯！



文：サトウムツオ



パイレーツ・ロック』 配給：東宝東和

由の楽園である船上生活がゴキゲンの楽しさ。10月24日より、
HOシネマズ六本木ヒルズ・同みゆき座ほかにて公開。

カッコいい60年代のロックサウンドと、カラフルなファッションで彩られたリチャード・カーティス監督(『ラブ・アクチュアリー』)作品らしい、ウキウキ気分のする楽しい群像劇だ。

英国国営放送BBCが1日にたった45分間しかポピュラー音楽をラジオ放送していなかった1966年、シビレを切らしたレコード会社の後ろ盾を得て、公海上に浮かぶ船上から、リバプール・サウンドをはじめとしたロックンロールを1日24時間飛ばし続けた海賊ラジオ局のメチャクチャ愉快な面々を描くドラマである。この海賊ラジオ局にはモデル(66年開局のラジオ・キャロライン)がある。英国政府は67年に海上犯罪法を制定。自由を求めた海賊ラジオ船の彼らが当局に追い詰められ、放送できなくなるまでを描く。

　とにかく、さまざまなDJスタイルを目の当たりにできるのが楽しい。治外法権のような自由の楽園である船にいる彼らは、ロックを愛し、音楽という絆で結ばれた〝戦友〟だ。フィリップ・シーモア・ホフマン、ビル・ナイらがイイ味を出している。

　やはり聴きモノはラジオから流れるキンクス、ザ・フー、ビーチ・ボーイズ、ジミ・ヘンドリックスらのゴキゲンな英米のヒットチューン。デヴィッド・ボウイ「レッツ・ダンス」で終わ



ドゥーニャとデイジー』

給：ワコー、グアパ・グアポ

格なイスラム教徒であるモロッコからの移
ドゥーニャと、自由奔放かつ天真爛漫なオ
ンダ娘デイジー。親友同士の女のコ2人が、
ランダで、モロッコで、自分の幸せ探しを
るロードムービー。2人とも少しずつ大人
と成長していく“ビルドゥングスロマン”的
語でもある。知的な黒い瞳が魅力的なドゥ
ニャ役マリアム・ハッソーニは今後の飛躍
期待させる。特に、コーランが響きわたる
埃の匂いがするモロッコの風景がいい。11
7日より、新宿K's cinemaほかにて全国公開。



『サイドウェイズ』

配給：20世紀フォックス映画

米カリフォルニア州の美しい田園地帯が広がる葡萄郷ナパヴァレーをめぐる小さな旅物語だ。オリジナル版はもちろん、アカデミー脚色賞に輝いたアレクサンダー・ペイン監督・脚本の傑作『サイドウェイ』。情感たっぷりに「人生の寄り道」をした男女4人を、日本人キャスト（小日向文世、生瀬勝久、鈴木京香、菊地凛子）によりリメイクした作品だ。ラストに、辛口のシャルドネのような爽快感を感じるのは、オリジナル版の脚本が真にすばらしいからだろう。10月31日より、全国公開。



『ピリペンコさんの手づくり潜水艦』

配給：パンドラ

ウクライナののどかな小さな村に住む、62歳の年金生活をするおじいちゃんが、およそ30年かけて潜水艦をコツコツ手作りし、黒海での潜水を目指すというドキュメンタリー映画。「スローな人生」を楽しく送りたい方に捧げるトボケた味がする映画だ。旧ソ連時代のおんぼろ自動車で山道を引かれるハンドメイド潜水艦の描写は、まるでヘルツォーク監督作『フィッツカラルド』の山越えする船で、その荒唐無稽さに大爆笑。10月下旬より、渋谷シアター・イメージフォーラムほかにて公開。

の映画はTOKYO FM「エコハピスタイル」にて紹介されます。詳細はp.093へ。

interview

インタビュー

ポン・ジュノ

Bong Joon Ho

脚本が煮詰まると決まって同じ夢を見るんです。

写真：江原隆司
文：柴崎里絵子

殺人事件、怪物、親子関係——。一見ありふれたテーマをまったく違った角度から描き、次々と傑作を生み出す、韓国映画界の鬼才ポン・ジュノ監督。今秋公開となる、殺人容疑をかけられた息子を救おうと奔走する母親の姿を追ったミステリー、『母なる証明』でも、そのだぐいまれなスタイルは健在だ。ラストに待ち受ける驚愕の真実は、観ている者の胸を打つだろう。

——本作を撮るに当たり、インスパイアされた出来事や体験はありますか？

「今回は純粋に、『韓国の大女優であるキム・ヘジャさんと一緒に仕事をしたい』というのが、すべての始まりでした。キムさんは韓国ではお母さんを象徴する存在で、『国民の母』と呼ばれる人なんです。なので、母親をテーマに、真っ正面からぶつかっていこうと思ったんです」

——それに対して、ウォンビンさんが演じる息子・トジュン役は、脚本を書き終える段階まで決まらなかったそうですね。

「トジュンには、純真でありながらとても無責任で、どういう人間なのかつかめない、そういうイメージを持っていたんですけど、誰に演じてほしいかわからず困っていました。そんなとき、知り合いにウォンビンさんを紹介されて一緒に食事をしたんです。これが運命の出会いで、お店に彼が入ってきた瞬間、私は『あ、トジュンが来た！』と直観的に感じたほどです。実際にウォンビンさんは、男性の私にすら『この人を独りにしちゃいけない。守ってあげないと』という思いを抱かせる、そういう何かを持っているんです」

——なるほど。ところで監督は作品作りのどこに一番喜びを感じますか？

「うーーん……。それは難しい質問ですね。どこが一番大変かは即答できるんですけどね」

——それは？

「脚本です。脚本を書いているときは本当につらくて孤独で、いつも死にたくなります（笑）。しかも、煮詰まってくると決まってひとりで山中を歩いている夢を見るんです。その道中に一輪の花が咲いていて、その花を掘り起こすとなぜか金属の箱が埋まっていて、その箱の中には傑作の脚本が15本ほど入っている。それもラッキーなことに、誰の作品とも書いていないんですよ。僕は喜び勇んで、『これで生涯作品に困らないぞ』と、その箱をいそいそと運んで帰るんですけど、途中で必ず目が覚めてしまうんです」

——（笑）。それでもオリジナルにこだわる理由は？

「自然と自分で脚本を書いて監督するという流れができてしまったんですけど、私もたまにはほかの人の脚本で演出するのも悪くないな、と思ったりするんです。でも、韓国では『どうせ彼は自分で書くから』と思われているようで、誰も私に脚本を持ち込まないんですよ（笑）」



『母なる証明』
配給：ビターズ・エンド

漢方薬店で働きながら、一人息子のトジュン（ウォンビン）を育て上げた母（キム・ヘジャ）。貧しいながらも懸命に生きてきた母子だったが、ある日、2人が住む街で凄惨な殺人事件が起こり、事件の第一容疑者としてトジュンの身柄が拘束されてしまう。息子の無実を信じる母は疑惑を晴らすため、ひとりで真犯人を探そうと、走りだす……。●監督・原案・脚本：ポン・ジュノ　出演：キム・ヘジャ、ウォンビン　10月31日より、シネマライズほかにて全国公開



ぽん・じゅの●1969年、大韓民国出身。00年に『ほえる犬は噛まない』で長編監督デビューを果たす。実際の未解決事件を題材にした『殺人の追憶』（03）の大ヒットにより世界的な注目を集める。06年には、韓国歴代動員史上1位を獲得した『グエムルー漢江の怪物ー』を発表し、カンヌ映画祭をはじめとする各国の映画祭で絶賛される。08年には、3部作映画『TOKYO!』に参加している。

music

今月のテーマ

ノイズ

Noise Rules

深い音の霧の向こう側に耳を澄ませて



イロ（写真右）が現在も主宰しているレーベルMEROKは、クラクソンズやクリタル・キャッスルズといった気鋭のバンドをいち早く紹介してきたことで有名。

ノイズへの深い愛情によって結ばれたロビーとマイロのコンビは、目下ロンドンの音楽界きっての"イット・ボーイズ"と呼んでも言いすぎじゃないだろう。それぞれにレーベル経営などいろんな経験を積んだ末に、一緒に活動を始めた2人は、先日サマーソニック・フェスでも見せたように、ステージに立つ時こそフツウのバンド編成だけど、曲作りとなると話は違う。ギターやシンセの音を、原形をとどめないくらい歪めて加工し、それを切り刻んでつなぎ合わせて、分厚い土台を構築。そこにドラムやベースでビートを加え、最後にそんなカオスの中からメロディを探し出すのだという。

そのメロディというのが、砕けるガラスみたいだったり、地鳴りみたいだったり、テクスチュアがさまざまに異なるアブストラクトなノイズのただ中にあって、やたらソウルフルで甘くて。少々古めかしくもある歌心と、マッド・サイエンティストじみた実験性が、お互いを引き立て合っているのだ。なんたって2人が歌うのは小難しいセオリーじゃなく、"愛の歴史を手短にひもとく"という粋なアルバム・タイトルが物語る通りに、ひたすらラヴ、ラヴ、ラヴ……。クールな佇まいとは裏腹に、とことんロマンティストな彼らにとっては、ノイズもまたラヴの



『ア・ブリーフ・ヒストリー・オブ・ラヴ』
ザ・ビッグ・ピンク
ベガーズ・ジャパン｜¥2,100

文：新谷洋子

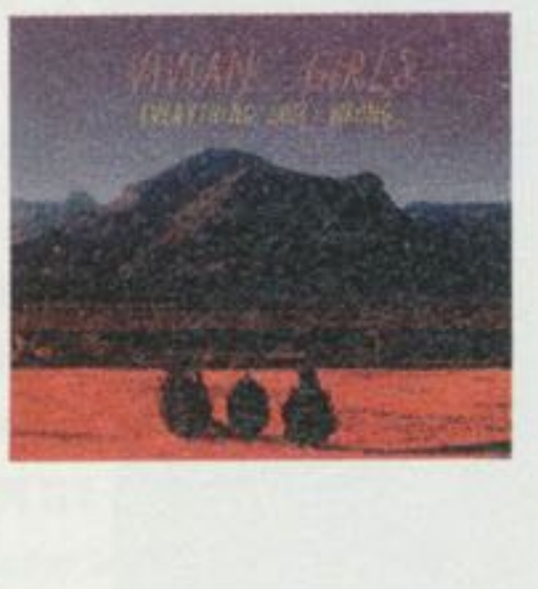
ホスピス』
ジ・アントラーズ
ルトラ・ヴァイヴ｜¥2,490

ガンを患う恋人の闘病生活を見守り、最期を看取るまでをたどったコンセプト・アルバム——と聞けば、重苦しい作品を想像するに違いない。確かに、このニューヨーカー・バンドが本作で描くのは、悲痛きわまりないエモーションばかり。悔悟の念、罪の意識、孤独感……。それでいて、ジェフ・バックリィにも似た美声と、荘厳なアンビエント・サウンドが織り成す曲の数々はあまりにも美しい。さざめく残響のようなノイズは決して濁らず、不謹慎なまでに昂揚感を覚えてしまう。発売中。



『エヴリシング・ゴーズ・ロング』
ヴィヴィアン・ガールズ
Yacca｜¥2,100

来日公演を終えたばかりの、ニューヨークの新進ガールズ・トリオが完成させたセカンド。前作に引き続きローファイでノイジーなガレージ・パンク路線を突き進み、フィードバックで厚みを加えた簡潔なギターポップが、これでもかと詰め込まれている。テンポもフォーマットも全編ほとんど変わらないんだけど、1曲ごとに物語が完結していて、60年代ガール・グループ直系のレトロなハーモニーでホロッとさせて……と、曲の数だけ見せ場があるのだ。14曲40分、ひと息でぜひ。発売中。



『アースリー・ディライツ』
ライトニング・ボルト
P-VINE｜¥1,980

11月に10日間で9都市を回る（！）怒涛の日本ツアーが控えているライトニング・ボルトは、ベース＆ドラムの最小編成で恐るべきスピードとボリュームのノイズを鳴らす、米東海岸の異色デュオ。ドラマーがビョークと共演したこともあり知名度は上がっているが、4年ぶりの新譜でもエキセントリックさに陰りはなし。格段にサイケデリックで、曲ごとにニュアンスたっぷりの空気感を醸しており、頭じゃなくて肌とハートで受け止めれば、気持ちいいツボが驚くほどたくさんある。発売中。



interview

インタビュー

Au Revoir Simone

オ・ルヴォワール・シモーヌ

音の豊富さに、キーボードの魅力がある

キーボードを弾きながら歌う3人の女性から成るオ・ルヴォワール・シモーヌは、見た目も作風も少しアナログで風変わりなバンドだ。4月に登場したセカンド・アルバム『スティル・ナイト、スティル・ライト』でも披露している、温かな鍵盤の音と甘い声のハーモニーで紡ぐ曲は秘密のおしゃべりみたいで、エレクトロ・ポップ全盛のシーンの中でも唯一無二。姉妹のように仲良く、淡々と独自の美学を追求する3人に、バンドの成り立ちと哲学を訊いた。

——全員がキーボードという編成は、自然に決まったんですか？

エリカ「そうね。おもしろいことに、同じ楽器を弾いていても、当初からアプローチがそれぞれ違ったの。だからひとつの曲に対して3人が異なる反応を見せて、ひとりがメロディ、もうひとりがリズムを刻む……という具合に、自然に役割が分かれて」

アニー「別の言い方をすると、それぞれの技術的な限界を、うまく補い合っているの（笑）」

ヘザー「それに音楽の好みも違うから、3つの美意識が重なる部分を基点に定めて、私たち独特のスタイルを確立したわけ」

——じゃあ、キーボードはかなりコレクションしている？

エリカ「増えるばかりで大変よ（笑）。オークション・サイトで気になるヴィンテージものを見つけると、すぐに買っちゃう。でも、同じ曲を違うキーボードで弾くと、まったく違う曲になる。音の種類が無限大で、そういう実験が大好きだし、そこにキーボードの魅力を感じるわ」

アニー「よく〝キーボードだけで物足りなくない？〟と訊かれるけど、逆にキーボードだからこそ選択肢が広くて、使う音を絞るプロセスが一番難しいの」

エリカ「ライブでもステージから聴こえる音は全部3人で鳴らしているから、人が思っているよりも〝ナマ〟な感覚なのよ」

——今や誰もがアナログ・シンセを使ったり、キーボード・サウンドが大流行していますよね。

ヘザー「自慢じゃないけど、私たちは誰より早かったわ（笑）」

アニー「あと同じキーボードでも今はメカニカルな志向が主流だけど、私たちはオーガニックなサウンドにこだわってるの」

ヘザー「新作ではさらに、聴き手が私たちと同じ部屋にいるような、親密な音を目指したわ」

エリカ「プロデューサーのトム・モナハンが、〝開いていくのに枠が見えない窓〟って表現をしていたんだけど、押しつけがましくなく、自然に聴き手の好奇心を刺激してこちらに歩み寄ってくれるように、窓を開いておく——。そんな感覚で、聴き手と心を通わせたかったの」

アニー「そもそも音楽ってすごく平等主義的な表現方法だと思うの。才能なんかなくても楽器くらい誰でも弾けるし、みんなで分かち合って楽しむもの。だから、私たちがヘタクソなキーボードを弾いて偉そうに鳴らす音に、大勢の人が価値を見いだしてくれるのは、いまだに不思議に感じることがあるわ（笑）」

文：新谷洋子
写真：江原隆司



『スティル・ナイト、スティル・ライト』
オ・ルヴォワール・シモーヌ
Rallye｜¥2,415

この2枚目のフル・アルバムでは、オルタナ・カントリー系の作品で知られるプロデューサー、トム・モナハンを起用。「ライブ感のある音」を意識して録音し、3人が理想とするオーガニックなキーボード・サウンドを徹底追求。まるで同じ部屋にいて、直接語りかけられているかのように感じる独特な歌詞のスタイルも、ナマっぽさに寄与している。



お・るゔぉわーる・しもーぬ●エリカ・フォスター（中）、ヘザー・ディアンジェロ（右）、アニー・ハート（左）が2003年に結成。活動拠点はブルックリンだが、デビュー当初からヨーロッパや日本で人気を博し、ピーター・ビョーン＆ジョンら各地のアーティストの前座に抜擢。ファッション界にもファンは多く、昨年アニエスベーの日本上陸25周年記念イベントにも出演。

 の曲はTOKYO FM「エコハピスタイル」でオンエアされます。詳細はp.93へ。

dvd

今月のテーマ

兄弟・姉妹
Brothers & Sisters

厄介だけど大切な、微妙な関係

文：山田紗也子





『レイチェルの結婚』
ソニー・ピクチャーズ
¥3,990｜11月4日発売・レンタル　監督：ジョナサン・デミ　出演：アン・ハサウェイ、ローズマリー・デウィット、デブラ・ウィンガー



『重力ピエロ 特別版』
アスミック｜¥4,935
10月23日発売・レンタル
監督：森淳一　出演：加瀬亮、岡田将生、小日向文世、吉高由里子、岡田義徳、渡部篤郎、鈴木京香

映画化が続く伊坂幸太郎小説。軽やかなセリフや惨い事件という共通項に加え、家族愛に重きを置いたのが『重力ピエロ』だ。遺伝子工学を学ぶ大学院生の泉水と、その弟でハンサムな春。地元で起こった連続放火事件とグラフィティ・アート（落書き）の奇妙な関連に気付いた彼らは、犯人捜しをするうちつらい過去と向き合うことになる。一方、『レイチェルの結婚』は姉と妹の関係を描いた秀作。ドラッグ中毒で家族の腫れモノ、キムが実家に戻ると、そこは姉レイチェルの結婚式の準備真っ最中。マジメな姉は、キムを疎ましく思いながらも迎え入れ、家族そろった幸せな式が始まると思いきや……。

先に逝ってしまう両親や、いずれ独立する子どもたちと違って、兄弟・姉妹は多くの時間を共有する。好き嫌いにかかわらず。だから多くの問題も生まれるわけだけど、こだわるべきは血のつながりじゃなくて、愛。この2作品は、そのことを強く、訴えている。



兄の泉水役は若手ながら演技に定評のある加瀬亮、弟の春には人気急上昇中のイケメン俳優、岡田将生が抜擢された。

exhibition

今月のテーマ

『自然の鉛筆』をめぐって
The Pencil of Nature

写真の起源に迫る、杉本博司の新作

文：児島やよい

写真、インスタレーション、古美術収集、建築、文筆と、多領域で国際的に活躍するアーティスト、杉本博司。彼が空間と坪庭の設計を手がけた美術館がオープンする。新築ではなく、ユニークな手法で建物を改築。写真と映像の歴史と現在を検証・提示する展覧会やイベントが開催されていくという。

開館記念展は、杉本博司本人による「光の自然」。写真術のパイオニア、ウィリアム・ヘンリー・フォックス・タルボットへのオマージュ、そして消え行く銀塩写真へのレクイエムである。

1844年に、タルボットが世界で初めて出版した写真集『自然の鉛筆』から、「自然が自ら描く自画像という、写真の起源」を読み取る新作シリーズとともに、フィルムに直接電流を流してその光跡を焼き付ける「放電場」が展示される。ウィットとも思える大人のコンセプチュアルと、妥協のない完成度の追求から生まれる杉本の作品。新たな視点で、自然と科学、写真について見つめ直す機会となりそうだ。



IZU PHOTO MUSEUM 開館展
『杉本博司　光の自然』
会期：10月26日〜2010年3月16日
10:00-17:00（10月、2・3月）、-16:30（11〜1月）　㊕大人¥800、高・大学生¥400　会場：IZU PHOTO MUSEUM　㊡水（祝日の場合は翌日）、年末年始　㊫☎055-989-8780　www.izuphoto-museum.jp





上・右：美術館中庭、前庭。
© Hiroshi Sugimoto/IZU PHOTO MUSEUM
左：「放電場 144」2009年、銀塩写真。
まるで風景写真のような、電流が描いた軌跡。
© Hiroshi Sugimoto Courtesy of Gallery Koyanagi

session

今月の対談

小出恵介
Keisuke Koide

×

三浦しをん
Shion Miura

原作者も驚いた小出恵介の演技、そして走りと体

写真：福田喜一
スタイリング：梶 雄太
ヘア＆メイク：SHUTARO (vitamins)
文：岡 大

直木賞作家・三浦しをんの小説を映画化した『風が強く吹いている』。この箱根駅伝を目指す若者たちを描いた作品で、俳優・小出恵介はメンバーをまとめるリーダー的存在、ハイジを演じる。原作者をもうならせるほどの迫力を持った競走シーンは、いかにして生まれたのか？トレーニングや撮影の秘話を、小出が明かす。

——小出さんは、長距離のトレーニングが大変だったんじゃないですか？

小出恵介(以下、小出) 変わったことは何もやってないんですけど、合宿をやったりして、ひたすら走り込みました。夏のシーンを撮影した時、偶然、ある大学が同じ場所で合宿をしていたんですよ。練習している[illegible]にすれ違って、銭湯みたいなところで再会した時に、「ハイジャ[illegible]るんですよね。がんばってくだ

れて。洗濯板みたいな腹筋の人たちに(笑)。彼らを納得させないといけないんだって、身が引き締まりましたね。がっかりさせたくないなって思いました。

三浦しをん(以下、三浦) 長距離選手から、絶賛の嵐らしいですよ。役者の皆さんの走り方がすばらしい、って。私、この話は実写化が難しいだろうと思ってたんです。箱根駅伝を撮るということもそうですけど、役者さんが長距離を走る肉体になるというのが無理だろうと思ってました。でも、ロケにお邪魔したら、皆さん長距離選手の体になってるんですよ。「役者さんって、こんなにすごい人たちなのか」って思いました。フォームもスピードもすばらしくて、出来上がった作品を見ても、すごい迫力でした。

小出 一緒に走るたびにライバル意識が芽生え始めたんですよ。筋トレの後に体を見せ合ったり

の軍団は、ホテルでもずっとストイックに筋トレしていて……(笑)。それぐらいまでやっちゃってました。

三浦 そこまでやっていただいたから、すばらしい映画になったんですね。私は800メートルぐらい走っただけで股関節が痛くなって……。私自身は運動は無理ですね。でも、何かひとつのことに情熱を持って取り組む人は好きだし、憧れてました。それと、走るという行為は多くの人がやったことがあるじゃないですか。だからこそ、彼らのように走ることができないこともわかる。そういう意味で、駅伝やマラソンに、すごく興味があったんです。

小出 僕は高校までバスケに打ち込んでましたね。大学に入ってからは、バスケをやめた空洞を埋めるのに必死でした。映画の世界に入りたいと思うようになってからは、心が健やかにな

ってみたら、蟻地獄みたいなところで(笑)。やればやるほど迷宮入り。でも、より一層かき立てられるものがあるんですよね。この映画で「走ることって何だ」という命題があるじゃないですか。それを「演じることって何だ」って置き換えられるなって。自分で命題を持つって、幸せなことですよね。

三浦 勘違いでもいいから、「これだ」って思うものを見つけられた人、損得に関係なく打ち込めるものがある人は幸せだと思います。書くという仕事も、蟻地獄的という点では共通してますけど(笑)。

——ハイジは、一言で言うとどういうキャラクターですか？

三浦 単純な言い方をすれば、理想の指導者。だけど、先生とか上司のような縦方向からの指導者ではなくて、上下関係のないところで、それぞれのやり方を尊重して、引っ張っていく。そういう人がいたらいいなあって思ったんです。

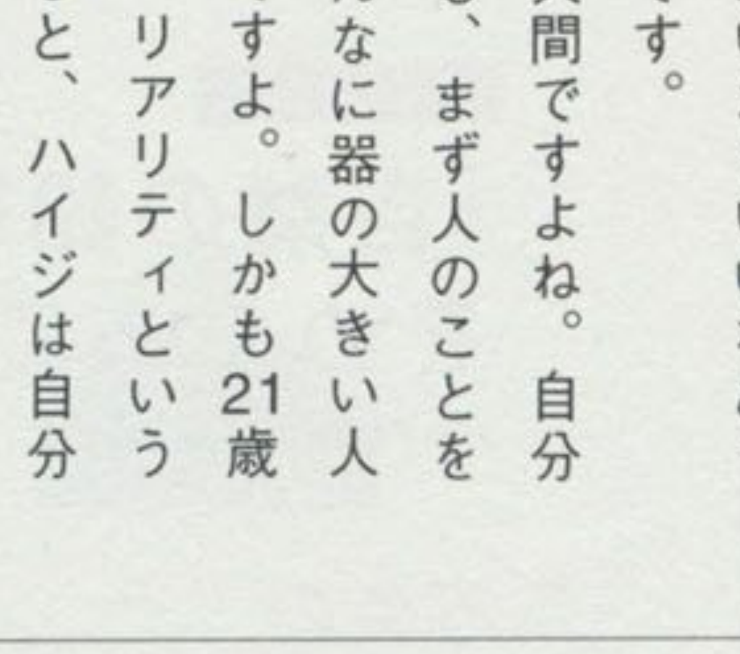
小出 強い人間ですよね。自分の感情よりも、まず人のことを考える。あんなに器の大きい人間はいないですよ。しかも21歳ですからね。リアリティということで考えると、ハイジは自分

ので、必死でしたね。ハードルが高いなあ、って。

三浦 興味のありかも、見ているところも、これからの人生も、全部異なる10人なんですよね。でも、彼らの一瞬をすくい取る力というんですかね。小出さんが演じたハイジからは、それを感じました。この人だったら、有象無象の人たちから輝きを引き出せるだろうな、って。

小出 僕もハイジのような余裕、視野の広さを持てるようになりたいですね。

『風が強く吹いている』
配給：松竹



故障でエリートランナーへの道を断念していた大学4年生のハイジ(小出恵介)は、天才ランナーのカケル(林遣都)と出会い、箱根駅伝出場を目指すと宣言する。しかし、メンバーは、同じ寮で暮らすクイズ王、漫画オタク、司法試験合格者、アフリカからの留学生などなど……。はたして彼らは、箱根に出場できるのか？●監督・脚本：大森寿美男　原作：三浦しをん(新潮社刊)　出演：小出恵介、林遣都ほか　10月31日より全国公開



「役者さんって、こんなにすごいのかって思いました」──三浦

合宿をやったりして、ひたすら走り込みました──小出

こいで・けいすけ●1984年、東京生まれ。05年、TVドラマ『ごくせん』でデビュー。主な出演映画は、『パッチギ！』『リンダ リンダ リンダ』(05)、『初恋』(06)、『キサラギ』『きみにしか聞こえない』(07)、『僕の彼女はサイボーグ』(08) など。『のだめカンタービレ』(06)、『ROOKIES』(08) などのTVドラマでも活躍している。映画『ROOKIES—卒業—』(09) は空前の大ヒットを記録した。

みうら・しをん●1976年、東京生まれ。00年に長編小説『格闘する者に○』でデビュー。06年に『まほろ駅前多田便利軒』で第135回直木賞を受賞。小説に、『秘密の花園』『私が語りはじめた彼は』『きみはポラリス』『神去なあなあ日常』『星間商事株式会社社史編纂室』など。『ビロウな話で恐縮です日記』など、エッセイも人気を集めている。『風が強く吹いている』が自著初の映画化作品となる。

 小出恵介：オールインワン ¥47,250 (sacai ／sacai / co.,ltd. ☎03-5428-6254)

服部みれいの
エコな布たち！

04 オーガニックデニムのこと

「何を着ようかな」と考える時、みなさんはお手本にする人がいますか？私は、なんだか万年オリーブ少女みたいで恥ずかしいのですが、相も変わらず、ジェーン・バーキンです。ショッピングをしていて、買うか買わないかどうしても決められない時は、「ジェーンなら、これを着るかどうか」と自問自答しています。うー、ちょっと恥ずかしい？ でも、真実です。

ジェーンといえば、なんといってもデニムスタイル。若い頃も今も、とにかくデニムがよく似合う。さらりとした男物のセーターにデニム、そしてスニーカー。永遠の憧れってやつです。さて、そのデニムですが、実はつくる時にものすごく環境に負荷がかかるって知っていましたか？ 染めや洗いの段階で、大量の薬品を使うのだとか。ほら、（その名も）ケミカルウォッシュのデニムなんて、化学薬品をこれでもかってほど使うのだと聞きました。

でも、今、少しずつデニム業界でも、オーガニックコットンを使い、フェアトレードで、さらには、洗いの段階で極力水を汚さない配慮をしているメーカーもあります。たとえば、最も環境問題に積極的に取り組んでいるLee Japanでは、来春、国内生産するデニムの半分がオーガニックコットンのデニムになるのですって。かっこいい。ちなみに、私もウガンダ産のオーガニックデニムを1年以上はいていますが、めちゃんこ丈夫で、質感もすばらしいです。ぜひ、次にデニムを購入する時は、オーガニックデニムのことも、ちょっぴり思い出してみてね。チャオ！



はっとり・みれい●murmur magazine編集長。現在発売中の最新号は、オーガニックデニムを特集。10月より、トークイベント「オーガニックコットン・ファンクラブ」もスタート。
http://murmur.frame-works.co.jp



愛用しているLeeのオーガニックデニム。はけばはくほど、色のなじみ方が絶妙に。産地によって質感が異なるのも楽しい。

four rooms

エコココロ・ピープルが綴る、4つのコラム

まるも亜希子の
女子クルマ道

04 未来を見に行こう

２年に一度、私たちにクルマの現在から未来の姿を楽しませてくれる、東京モーターショー。いよいよ10月24日、一般公開がスタートします。夢いっぱい、驚きいっぱいの独特の空間は、ぜひ女子にもナマで体感してほしいところ。そこで今月は、私が事前にキャッチした極秘情報(！)から、みんなにどうしても見せたい２モデルを紹介しちゃいます。

ひとつ目のイチ押しはコレです。ホンダが提案する未来のハイブリッドカー、SKYDECK（スカイデッキ）。前から後ろまでずっと広がるガラスルーフや、すがすがしい白木をあしらったインテリア、重ねて収納できる薄型シートやタッチパネル式のスイッチ類など、とても斬新な６人乗りのエコミニバンです。注目は、電動で開閉するガルウイング式と斜めスライド式の前後ドア。ファミリーで宇宙旅行もできそうな雰囲気で、とてもワクワクしませんか？

お次は、セレクトショップ・BEAMS（ビームス）がエコカーをデザインしたら、こうなりました。スバルが現在発売中の電気自動車、プラグイン・ステラ feat.BEAMSです。まだまだ街中ではあまり見かけない、電気自動車。それを身近に感じてほしい、という想いが込められたデザインだそうで、四つ葉のマークにはちゃんと意味があるんですよ。それはぜひ、実物を見てご確認を。会場の幕張メッセでは、私を含め、ジャーナリストによるガイドツアーなどを用意して待ってます！



近未来のミニバンはこうなる？
ホンダSKYDECK。



スバルとBEAMSによる、電気自動車コラボ。



まるも・あきこ●クルマ雑誌編集者を経てカーライフ・ジャーナリストに。雑誌・ラジオなどで、クルマ購入のポイント・楽しさからエコドライブまで、女性やファミリーにわかりやすく伝える。日本カー・オブ・ザ・イヤー選考委員。

坂口恭平の
4D Garden
東京で見つけたちょっとおかしな庭

第22回 お城ガーデン

腹が減ったので、ここらで蕎麦でも食べようと、庭探しに奔走する私は、小休憩を入れることにした。何の変哲もない、ただの蕎麦屋である。その店先からは、クリエイティブの「ク」の字も感じられない。しかし、創造性の有無を気にしている場合ではない。空腹の状態は極限にまで達していた。というわけで、私は暖簾をくぐり、クーラーの効いた店内へ入ろうとしたのだが、その時、玄関横のほうからちらりとある物体が見えた。その物体は、妙な曲線美を醸し出していた。何やら、創作的な香りが、ぷんと漂ってくる。こんなところにもしや、と思った私は蕎麦屋に入るのをひとまず中断し、店の横にのびている路地のほうへ行ってみた。そこにあったのは、お城であった。しかも、純和風。木材で作られているその城は、ミニチュアであるが特別細かい造作が施されているわけでもなく、ペンキの塗り具合も結構雑である。ハリボテ感満載の「城」らしきものは、当然のことながら、店先の一番目立つところには置かれず、物置などがある路地沿いにひっそりと佇んでいたのであった。しかし、その図体だけはお城らしく巨大であるので、隠すように放置されているにもかかわらず、しっかりと目立ってしまっている。しかも、盗られる心配はまずないと思われるのだが、城はまるで土佐犬のように鎖で頑丈につながれていた。戦国時代の武将となり、築城するという夢を現代の庭で実現しようとしているのかもしれない。


蕎麦屋の脇に、なぜか鎖でつながれた純和風ミニチュアの城。


さかぐち・きょうへい●1978年生まれ。建築探検家・絵描き。著書に『TOKYO 0円ハウス0円生活』(大和書房)、小説『隅田川のエジソン』(青山出版社)、新刊『TOKYO一坪遺産』(春秋社)が絶賛発売中!! http://www.0yenhouse.com



ユーヴォの
ecocolo journal
vol.44 リユース

構成・文:田村大輔

リユース食器って、知ってる? 洗浄して繰り返し使える食器で、ドリンクカップやどんぶりなど、種類はいろいろ。使い捨てに代わる次の時代の食器として、スポーツの試合、音楽イベント、お祭りなどで導入してもらうことを目指しているよ。有名なところだと、夏の恒例「ap bank fes」も導入済み。たとえば去年は3日間の開催期間中、11万2032個のリユース食器、8万2504個のリユースカップが使われたんだって。

そんなリユース食器をもっと広めていこうと、今「リユース食器ネットワーク」という組織が中心となって、普及活動を進めているよ。この組織は、みんなのゴミに対する意識やライフスタイルの改善のきっかけづくりを目指して、4年前に設立。全国でリユースの推進をがんばる40の団体をつなぐ、プラットフォーム的な役割を果たしているんだ。一生懸命呼びかけをしたかいもあって、リユース食器を取り入れるイベントもどんどん増加中。なんと、会場に残ったゴミは外からの持ち込みゴミだけ! といった成功例も登場しているみたい。これはすごいね〜!

リユース食器を知るまでは、トーゼンのように使い捨てのものを使っていたけど、よく考えると、一度で捨てられるもののためにたくさんの資源が使われているんだよね。何げな〜く送っている毎日が、いろんな場面でちょっとずつ地球に苦しい思いをさせちゃってることを知りました。いやぁ、反省だね。まずはこのリユース食器がもっと広まるように、応援するぞ〜!

●リユース食器ネットワーク
http://www.reuse-network.jp

ユーヴォくん●自分と地球のシアワセを考えながら「ちょっとずつ無理なくできるエコライフ」を探すキュート系エコキャラクター。
PCサイト http://www.euvodesign.net
携帯サイト http://i.playtoys.jp/d/euvo_design.cgi
※エコココロ・ジャーナルは、ユーヴォ携帯サイトと連動しています。ぜひチェックしてみて!

飲み終わったら返却。
しっかり洗浄・乾燥されるから安心!



Editor's Diary

スタッフ日記

[September 1 → September 30]

9 10 Thursday

特集のために、全国各地から届けていただいたパン、パン、パン！ 無事に撮影が終了したあとは、食べる、食べる、食べる！のパン祭りを編集部にて行いました。そのお店ごとのこだわりと想いが詰まったパンは、どれも本当においしかったです。そんな中、特大のカンパーニュを2つ見つけてしまった私と榊原は……夢のパン星人に！これ、一度やってみたかったんです～。ご協力いただいたパン屋さんの皆さま、ありがとうございました！（菅原）



9 19 Saturday



エココロブース出展のため、オールナイトの野外フェス・タイコクラブへ。ホットワインを飲みながらエココロを読める〝チルアウト（くつろぎ）スペース〟を演出すべく、大量のキャンドルを持参。ところが、吹き荒れる砂嵐の中、火は灯した途端に消え、ワインの鍋は転倒、体中砂まみれ……と散々な目に。でも、予想より多くの方にチルアウトしていただき、結果的には大成功。個人的には、ムームのライブの衝撃と、朝ビールの味は忘れられません。（榊原）

9 24 Thursday



遅い夏休みを取って、カンボジアに行ってきました。昼は遺跡巡り、夜はスパ三昧（「アマンサラ」「シンタマニ」で出会ったゴッドハンドが恋しい！）と、久々の休暇を満喫。けれど一番心に残ったのは、トンレサップ湖で見た水上集落でした。湖上には、ベトナム人の移民も大勢暮らしており、家や商店、学校が点在。その暮らしぶりは……貧困が生まれる所以を、改めて考えさせられる旅でした。（孫）



9 28 Monday

表紙で原田知世さんが抱えているパンバッグ。パン特集に向け、食べられるパンでおいしそうなバッグが作れたら、という思いのもと、巡り合ったのが「カタネベーカリー」さん。バッグの本体部分以外にも、すてきなパーツをたくさん焼いてくれました。そして、スタイリスト・大森伃佑子さんにそのパーツを組み合わせていただき、ついに完成！まさに、食べたいくらい、かわいいです。（小川）



9 29 Tuesday

小誌でも約半年間にわたり連載した映画『eatrip』のコンセプトブックを制作しました。今のところ劇場販売のみですが、監督の野村友里さんのインタビューあり、スタッフ&キャストの裏話ありの、盛りだくさんの内容なので、ぜひ手に取ってみてください。手作りの料理のように、丁寧に心を込めて作られたこの映画が、読者の皆さんの口コミで少しずつ広まっていけばいいなあと思います。（井澤）



9 30 Wednesday

駅の階段を登って息がきれたり、重い荷物を持ったら筋肉痛になったり。なんだかボディラインも変わったような。30歳を超えると疲れやすく、痩せにくくなるというウワサを、身をもって実感したワタシ。「走るか……」と思いつき、すぐにわが家にやってきたのがかわいい「ランニングウェア」。どこまでも走れそうな気がしてたんだけど、2週間経った今もデビュー待ち。早く日の目をみれたらいいね。（村松）



●訂正とお詫び　9月18日発売「エココロ」43号に記載されております記事内に誤りがございました。
P061：MBTの紹介文にあります、問い合わせ先の正しい表記は「03-3649-4710」です。
関係者の皆様、読者の皆様に多大なるご迷惑をお掛けしましたこと、心よりお詫び申し上げます。

Reader's Voice

読者の声

[from ecocolo No.42]



「こだわり酵母のおいしいパン」特集はいかがでしたか？パンのある暮らしが、もっと楽しくなる1冊。あなたの街のパン屋さんは紹介されていましたか？私たちも、酵母の不思議と奥深さに触れているうちに、パンの魅力にぐいぐい引き込まれていきました。さて今月も、編集部に届いたお便りの中から、エココロ42号「映画とごはん」特集への感想をご紹介します。

今月号の表紙、素敵でした。登場している『プール』の出演者はみんな好きですし、背景もキレイでした。もたいさんの着ているワンピースがさくらんぼ柄でとてもかわいいです。(33歳・女性)

●映画『プール』の4人が表紙を飾ってくれた42号は、本当にたくさんの人に読んでいただけました。特集にまつわる皆さんからのメッセージも全国から届いています。

『かもめ食堂』『めがね』の食事シーンが好きだったので、とても楽しく読みました。最近ひとり暮らしを始めて、実家にいた頃とはまったく違う食生活になりました。でも、この特集を読んで、やっぱり〝食べる〟ことが好きだなあと気づかされました。ひとりで食べることの淋しさばかりにとらわれて、楽しくなくなっていた気がします。でもおいしく食べたいと思っていれば、ひとりでも食事は楽しむことができる。そうすれば、大切な人との食事がもっと楽しめるかもしれない、とふと思いました。この特集にありがとうって言いたいです。(29歳・女性)

特集、とても楽しめました。『歩いても 歩いても』のとうもろこしの天ぷらのシーンや、『家族ゲーム』の食卓風景など私も映画館やDVDで観た時に、引きつけられたシーンでした。(31歳・女性)

読んでいておなかが空きそうになりました(笑)。特に『プール』の出演者が紹介してくれたタイ料理がすごくおいしそうで、中でも揚げバナナが一番おいしそうでした。(33歳・女性)

●おいしかったんです…！撮影後に小林さん、伽奈さんとスタッフみんなでいただいたのですが、衣はサックリ、バナナはトロリ。一瞬でチェンマイにトリップできる逸品でした(行ってみたい！)。続いては、食にまつわる第2特集「毎日を楽しくする、老舗の台所道具」に届いた感想です。

台所道具は、少し値段が高くても、一生モノを使いたいと思っているので、これからの生活の参考にしていきたいです。(22歳・男性)

●老舗の道具を使うことは、憧れですよね。ぜひ日常にひとつ加えてみてください。

いつも生活に役立てています。私のまわりでエココロ読者が増えていて、今まで「好みの似た友達」だった人が、「エココロ友達」のようになって、より仲も深まりつつあるので、楽しいです。(28歳・女性)

●この現象はうれしい限りです！これからもその輪をたくさん広げて、エココロを楽しんでくださいね。

次号の特集は、寒い冬に備えて読んでほしい「ホリスティックに、冷えない暮らし」です。お楽しみに！

エココロをお読みいただいた感想、ご要望、あなたの街のエコなお店・活動、また、イベント告知などの情報も募集しています。イベント告知ご希望の方は、掲載可能なお問い合わせ先をご明記の上、ご応募ください。綴じ込みハガキ、またはFAX、メールからも受け付けております。たくさんのお便り、お待ちしています。FAX：03-5369-8505
MAIL：info@espre.co.jp

TOKYO FMのラジオ番組「エコハピスタイル」に注目！

08年4月よりスタートした、TOKYO FM「DIARY」(月～木 ／ 14:00～16:30) 内のコーナー「エコハピスタイル」(14:15～14:25)では、今年も"エコな暮らしで、HAPPYに"をテーマに、曜日ごとにさまざまな情報を発信してきます。そして、毎週月曜日は引き続き、『エココロ』副編集長の孫 奈美が出演！ 特集取材の裏話や、最新号で紹介した映画や音楽、レストランをピックアップし、より詳しい情報をお届けします。お楽しみに！

●本誌連載内で、📻マークがついているものは、「エコハピスタイル」で紹介するトピックスです。

●[ON AIR DATA]「エコハピスタイル」 月～木 14:15～14:25

●「エコハピ」とは？
「東京ガス」プレゼンツの番組「エコハピスタイル」には、環境への意識を少しだけ変えることで、"いつもの暮らしが、もっと楽しく、より良いものになってほしい"という意味が込められています。「エコハピ」の詳細に関してはHPをチェック！
http://www.ecohappy.net



6 年を重ねても、自分らしく オシャレが楽しめるショップ

つて服が好きだった男女に向けて、"憧れ"はなく"現実的なちょうど良さ"を提案するャーナルスタンダードの新店舗がオープ！ 仕事や家庭で忙しい30～40代の人たが、値段やデザインの面で安心して購入でる洋服が揃っています。

問ジャーナル スタンダード レリューム
03-64 -0401



7 アグロナチュラとクルック キッチンのスペシャル企画

然食材を使った料理がおいしいクルックキチンにて、11月17日～12月20日までの間、レゼントページ（P95）でも紹介しているアロナチュラのはちみつを使ったオリジナルニューを販売。ドリンク、メイン、デザーが楽しめます。お見逃しなく！

問クルックキッチン ☎03-5414-0944（要約） http://www.kurkku.jp



8 スタバのコーヒーと一緒に アートを楽しもう！

期のデザインなど、200点以上のタンブラを公開するアート展「Tumbler Tumbler」が、ターバックス コーヒー銀座マロニエ通りにて11月30日まで開催中。また11月3日で、全国のスタバにマイカップやタンブラを持参すれば、ドリンクが50円引きに！

問スターバックス コーヒー ジャパン
03-5412-8961 http://www.starbucks.co.jp



4 サイトのリニューアルが 「クナイプ」をより身近に

ハーブの入浴剤が人気の「クナイプ」が、ホームページをリニューアル！ 110年以上の歴史を持つブランドのコンセプトを詳しく閲覧でき、よりクナイプの魅力を感じられる内容に。また、オンラインショップも開設され、手軽に商品が購入できます。チェックしてみて。

●問クナイプジャパンお客様相談室
☎045-433-9477 http://www.kneipp.jp

information

旬なニュースをチェック！

[November]



衣食住にまつわる
エコココロおすすめの
新着情報をピックアップ！



5 インテリアグッズからも イメージできる豊かな自然

普段の生活の中で、自然を身近に感じられる「ecoシリーズ」が、トーヨーキッチンのウェブショップにて販売中。丸太をイメージしたWOODマグや、小さな多肉植物がかわいいミニプランターなど、あなたらしいエコスタイルに加えてみてはいかが？

●問トーヨーキッチン＆リビング
☎03-6438-1040 http://toyokitchen.co.jp



1 オーガニックコスメ THREEのクリスマスキット

国産原料を使ったナチュラルコスメが人気の「THREE」より、11月13日に初めてのクリスマスキットを発売します。宝石箱のようなボックスの中に、アイカラーとリップグロス、そして限定のアロマミストをセット。華やかさの中にも上品な雰囲気が残るアイテムは、大人のクリスマスを演出してくれそう。

●問THREE 0120-898-003



2 最新のオイルヒーターで 空気を汚さず部屋を暖めよう

デロンギが、オイルラジエターヒーターの新製品「ヴェント デロンギ」を発売。ほんわかと部屋全体を暖める輻射熱を発し、乾燥の少ない穏やかな暖かさを持続させます。室温上昇にかかる時間は、従来のモデルから約15％短縮。サイズも小さく場所を選ばず使えるので、ひとり暮らしの方にもおすすめです。

●問デロンギ・ジャパン 0120-064-300



3 大人フェミニンがかわいい Stola.のアウターフェア

どこか"やさしさ"が漂うフェミニンスタイルを大切にする「ストラ」が、全国各店でアウターフェアを開催。10月25日までの期間中に、¥21,000（税込）以上購入した方に、代官山の人気洋菓子店「ピカソル」と制作したコラボレーションブックをプレゼント。

●問ストラ ☎03-3794-0688
http://www.aiia.co.jp


A

← A [5名様]

**中川政七商店の
色とりどりな花ふきん**

特別付録で紹介した、花ふきんの7色セット。淡い色合いがかわいい大判のふきんは、使うほどに生活になじみます。●花ふきん7色セット ¥5,145 問中川政七商店 ☎0742-61-6676 http://www.hana-fukin.jp

present

ハガキかWebでさっそく応募
ecocolo.com 会員の方は
サイトからも応募できます！

→ C [3名様]

**オーガニックの
ヘアケア用品**

P13で紹介した、ボタニカルなサンクタムのドライヘア用シャンプーとコンディショナーをセットで。植物由来の成分で地肌から元気に！ ●シャンプー、コンディショナーセット ¥5,040 問イエルバ ☎06-6536-5210



C


E

↓ D [3名様]

**アグロナチュラの
オーガニックなはちみつ**

有機養蜂農家による、こだわりのはちみつ。フルーティなオレンジ、やさしい味わいのアカシア、濃厚でリッチなミッレフオーリの3種類です。●はちみつ各 ¥1,575 問イデアインターナショナル ☎03-5446-9530


B

↑ E [2名様]

**ギンガムチェックの
大きなアンブレラ**

カンパーニュより、雨の日が楽しくなるアンブレラ。細身なのに、開くと大きいドーム型が便利です。ネイビーとベージュを各1名様に。●アンブレラ 各 ¥4,725 問エタミンヌ アラブチ メゾン ☎03-5728-1826



D

↑ B [1名様]

**ボーモントオーガニックの
シンプルなTシャツ**

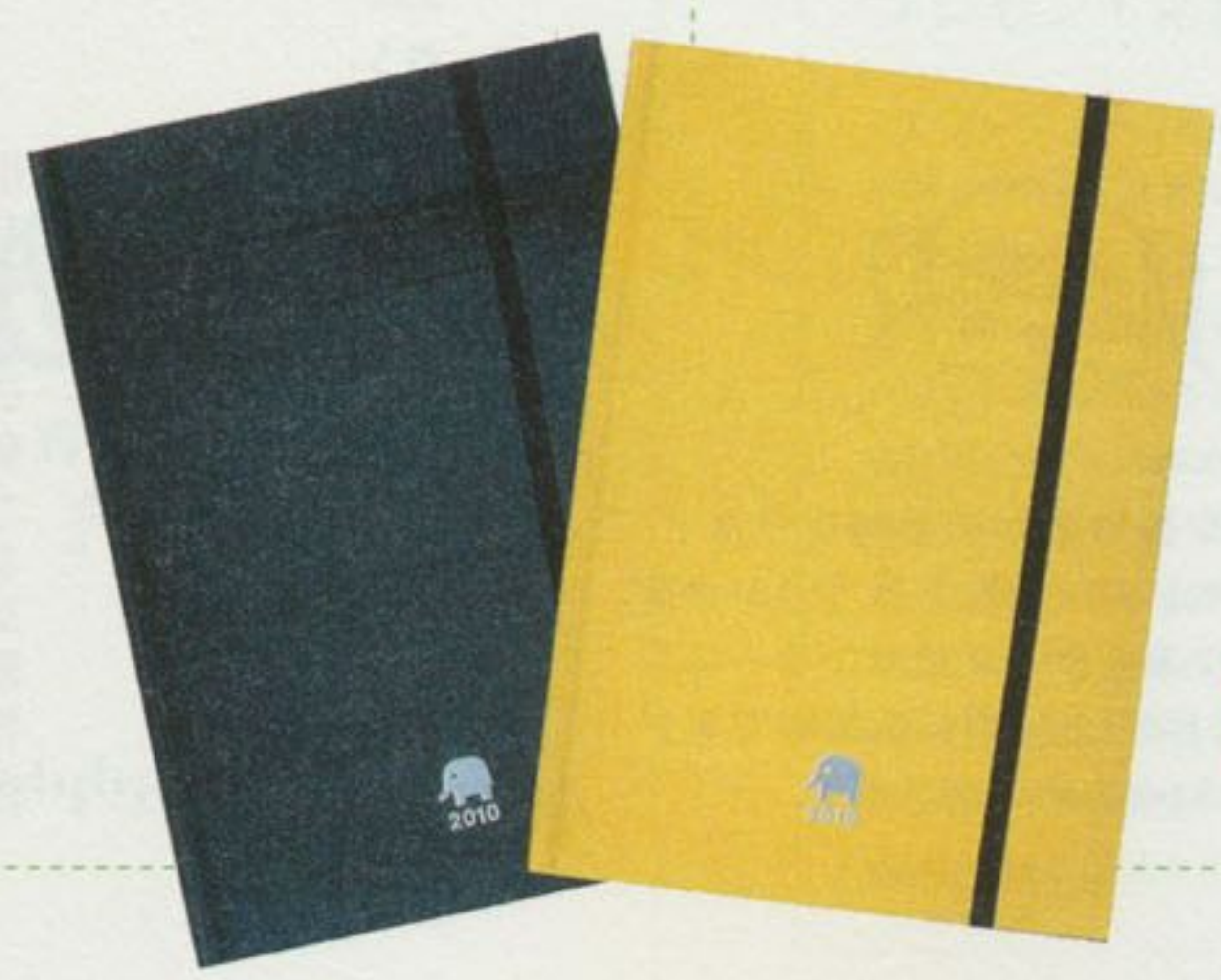
ロールアップされた袖がキュートな、オーガニックコットン100%のTシャツ。インナーに着た時のフィット感は、手放せなくなるほど。●Tシャツ ¥9,450 問渡辺産業プレスルーム ☎03-5466-3446

[応募方法]
プレゼントをご希望の方は、綴じ込みはがき、またはwww.ecocolo.com内、応募フォーム（会員のみ応募可・11/19締め切り）の読者回答欄にご記入の上、ご応募ください。

→ F [4名様]

**カラダに役立つ
TYGのヨガ手帳2010**

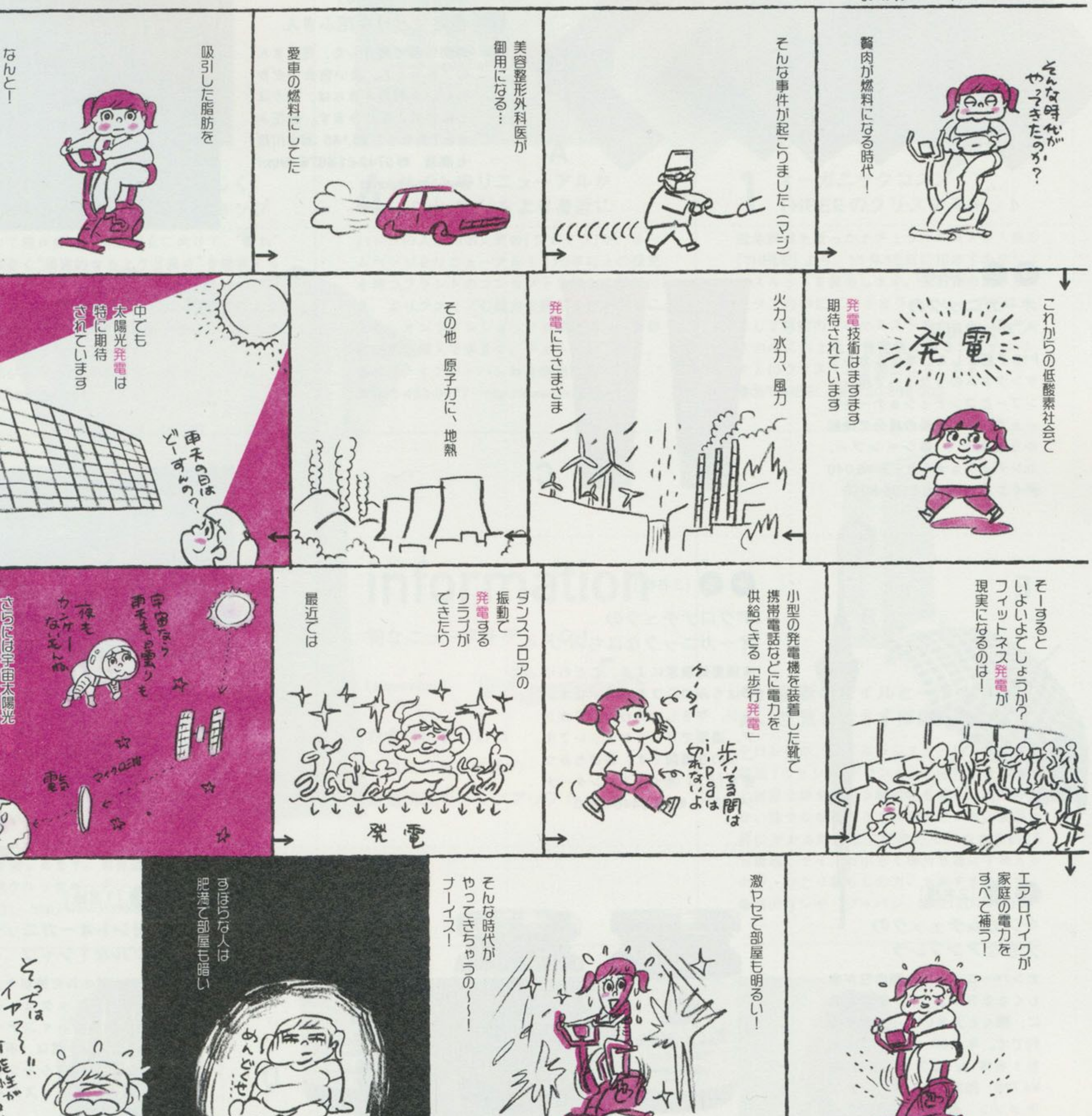
これからヨガを始める方や、ヨギーニにピッタリな年間ダイアリー。ポーズの解説やインドに関する読みものなど情報が満載。黄色と黒の2色。●ヨガ手帳 各 ¥2,300 問TYG ☎03-6379-1210 http://yoga-techo.com



F

ママの今さら知りたくないエコの基礎 vol.21

まんが：タナカカツキ



今月のエコワード

「発電」

electricity generation

電力を発生させること。現在の日本の電力消費は火力、水力、原子力発電によってまかなわれているが、地球温暖化への関心の高まりから、ここ数年で太陽光発電の需要が急激に拡大し、国や自治体の補助により一般家庭への導入も進んでいる。また、２０３０年までに商用化を目指す宇宙太陽光発電や、振動をエネルギー源にした振動力発電、火山活動による地熱を使用する地熱発電など、持続可能な発電の新たな可能性が模索されている。



ナカカツキ
像制作や美術展への参加などなど、
らゆるマンガ家活動を行うマンガ家。
岡市クリエーター支援センターにて
漫画少年ドヴァイ」展に参加中です！
p://www.kaerucafe.com/ka2ki

温故知新カレンダー

元新橋芸者・千代里さんによる連載「温故知新カレンダー」。和の知恵がぎっしり詰まったこのカレンダーから、まずはひとつ、あなたの気になった〝温故知新〟を見つけて、さっそく暮らしに生かしてみて。

Monthly
Calender
November

11

しもつき
霜月





霜月
霜降月の略で、霜の降りることが多くなる月。神帰月(かみかえりづき)、神楽月とも呼ぶ。

今月の温故知新的ヘルスケア
神経系が活性化し、感性が活発になる時期。仕事や勉強に、集中して取り組めます。足腰をよく動かすと、さらに良い流れが生まれます。水分が不足しやすい時期でもあるので、味噌汁やスープ、非加熱水などで積極的に体内を潤わせてください。水を飲む時はガブガブ飲まずに、〝ユルユルと〟を心がけて。

この時期におすすめの食べ物・レシピ
大根、人参、レンコン、ゴボウなどの根菜類、玉ねぎ、白ねぎ、生姜など辛味のある野菜、味噌、きのこ

［根菜味噌おじや］
1 お好みの根菜を適当な大きさに切り、だし、炊いたご飯と一緒に鍋に入れて煮込む(コクを出したい時は、ごま油で野菜を炒めてから煮込む)。
2 味噌で味付けをしたら、完成。
3 ねぎや生姜などの薬味、または、かいわれやたくあんのみじん切りをご飯の上に散らす。

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
26	27	28	29	30	31	1 [9/15] ○
2 [9/16] ○	3 [9/17] ○ 満月	4 [9/18] ○	5 [9/19] ○	6 [9/20] ◑	7 [9/21] ◑ 立冬(りっとう)	8 [9/22] ◑
9 [9/23] ◑	10 [9/24] ◑	11 [9/25] ◑	12 [9/26] ◑ 一の酉	13 [9/27] ◑	14 [9/28] ◑	15 [9/29] ● 七五三
16 [9/30] ●	17 [10/1] ●* 新月 衣替え*	18 [10/2] ◐	19 [10/3] ◐	20 [10/4] ◐	21 [10/5] ◐	22 [10/6] ◐* 小雪(しょうせつ)
23 [10/7] ◐ 新嘗祭(にいなめさい)	24 [10/8] ◐ 二の酉	25 [10/9] ◐	26 [10/10] ◐* 亥の日	27 [10/11] ○	28 [10/12] ○	29 [10/13] ○
30 [10/14] ○	1	2	3	4	5	6

この日から暦の上では冬。冬の気配とともに、寒い所では雪が降り始めます。

この日に暖房器具を出すと、火事にならないといういわれが(亥の日にも同じいわれがある)。

11月の酉の日は、各地の大鳥神社で招運開福・商売繁盛を願い、酉の市を開催。縁起物の、飾り熊手の露店が立ち並びます。

天皇が、五穀の新穀を神殿に供え、神とともにそれを食べて収穫を感謝し、翌年の豊作を祈る行事。ミネラルや食物繊維豊富な五穀(米、麦、粟、豆、黍または稗)を食べる日にしてみては。

木枯らしが吹き始め、雪もちらつく頃。

亥の月に当たる旧暦10月の亥の日、亥の刻(午後9～11時頃)に行われる祭り。亥の子もちを食べて子孫繁栄、安全と健康を祈りましょう。

この日も、一の酉同様、酉の市が開催。今年は二の酉まで。三の酉まである年は、火事が多いと言われています。

＊は旧暦にちなんだ行事　［ ］は旧暦

月の満ち欠けカレンダー

○【満月】
さまざまなものが円く満ち足りる日。満月の光にはホルモンを整える働きがあるため、生理バランスが良くなり、女性が美しくなる効果も。表現力が増したり、恋が生まれやすい日でもあり、「サクセスムーン」という別名もあります。
○瞑想、塩浴(入浴時に1%の塩を入れる)、小豆、半断食(何でも吸収してしまうので、良質のものを摂取)

◑【欠けていく月】満月→新月
そぎ落とす力が増す時期。
○そうじ、ダイエット

●【新月】
排泄、解毒の力が強い時期なので、不要品の処分やそうじにも適しています。また、新月には祈りを実現させる力があるため、新しいことを始めてみて。感謝の気持ちが、祈りをかなえる鍵になります。
○小豆、塩浴、瞑想、半断食、(毒素を排出する力が最も高まり、浄化されやすい)

◐【満ちていく月】新月→満月
取り込む力が増す時期。
○栄養補給、休養、創作



ちより
元新橋芸者。現役時代、病気をきっかけにマクロビオティックと出会う。現在は、伝統や食についての執筆業を中心に活動。著書に、『捨てれば入る福ふくそうじ』(SDP)、『マクロビオティックできれいになるレシピ』(扶桑社)など

 イラストレーション：いぬんこ

季節に合わせたお肌とカラダのお手入れ帖

ナチュラルコスメのエトセトラ



close up
ナチュラルコスメ

理想の指先をかなえる とっておきのハンドクリーム

乾燥が気になる季節は、外気にさらされる時間が長い
"手"のケアを念入りにしたいものです。
一日に何度も使うものだから、
自分好みのハンドクリームを見つけることが大事。
毎日の丁寧なお手入れで、美しい手肌を手に入れましょう。



ナチュラピュリファイ

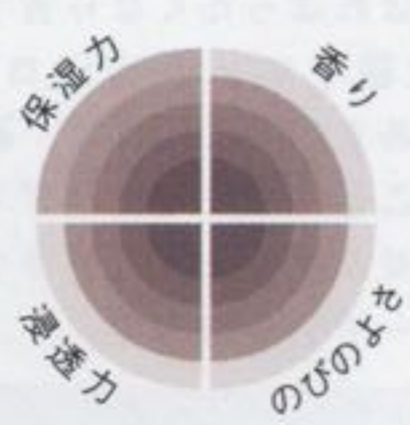
ハンドエッセンス

40ml ¥3,150

ゼラニウムの香りが心地よい二層式ハンド美容液

手指を乾燥から守る心地よいハンド用美容液。乳化剤フリーの二層式なので、振って混ぜて使います。オリーブ油やホホバ油などの植物オイルが荒れがちな手肌に栄養を与え、植物エキスが水分を補給。リラックス効果のあるゼラニウムの甘い香りを楽しんで。

問 ナチュラピュリファイ研究所
☎03-5159-1184



- ☑ 乾燥
- ☑ 荒れ
- ☑ くすみ
- ☑ ささくれ
- □ ネイルケア

一口メモ

ローション状のハンド用美容液は、肌になじむとサラサラの感触に。その触り心地とゼラニウムの香りに癒やされます。



グレート バリア アイランド ビー

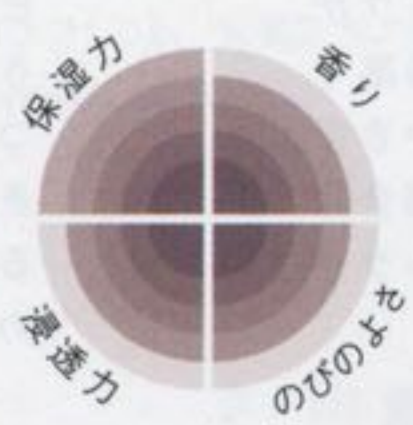
ハンドクリーム

100g ¥1,890

最高級ハチミツ"マヌカハニー"配合の濃厚クリーム

ニュージーランドにしか自生しないマヌカツリーの花蜜・マヌカハニーや、ローヤルゼリー、ミツロウなどのハチミツ成分に、スイートアーモンドオイルを配合。保湿力に優れ、荒れや乾燥に素早くアプローチ。効果はもちろんスタイリッシュなパッケージも人気。

問 レフローラリ
☎03-5368-2042



- ☑ 乾燥
- ☑ 荒れ
- □ くすみ
- ☑ ささくれ
- ☑ ネイルケア

一口メモ

ローズの香りに似たマヌカの花の香りにはリラックス効果があり、気持ちがなごやかに。就寝前の使用もオススメ。



まかないこすめ

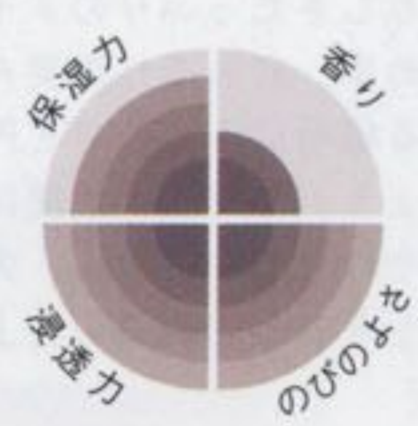
ハンドクリーム

60g ¥1,260

お料理や手仕事の直前にも安心して使える優等生

ハイブリッドヒマワリ油やホホバ油など、まさに"口に入れても害のない"食品主成分だけで作ったハンドクリーム。肌の表面にしっかりとベールを作り、長く潤いを保ちます。浸透力が高いので、お料理や手仕事の直前でも途中でも、どんな場面にも使える逸品です。

問 ディーフィット
☎03-3235-7661



- ☑ 乾燥
- ☑ 荒れ
- □ くすみ
- ☑ ささくれ
- ☑ ネイルケア

一口メモ

硬めのクリームかと思いきや、肌にのばすと、まるでローションのようにみずみずしく浸透。パッケージもキュート！



マルティナ

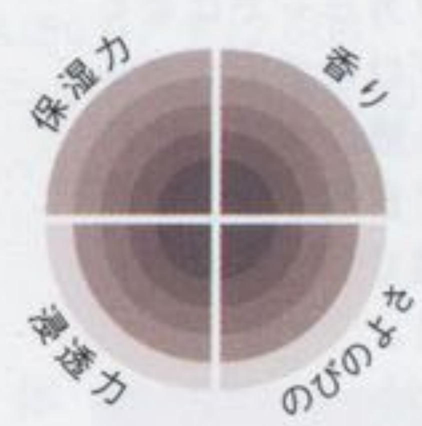
カミーレハンドクリーム

100ml ¥3,465

内側から潤いを感じられるなめらか手肌に

良質のオリーブ油やセイヨウノコギリソウエキスなどを、伝統的なレシピで配合したというハンドクリーム。抗炎症作用や高い保湿力があります。乾燥やひび割れによって荒れた手肌に使用することで、表面をやわらかくし、しなやかな弾力を取り戻してくれます。

問 おもちゃ箱
☎03-3759-3479



- ☑ 乾燥
- ☑ 荒れ
- □ くすみ
- ☑ ささくれ
- □ ネイルケア

一口メモ

こってりしたクリームなのに、肌なじみが良く、ベタつき知らず。内側からしっとりと潤うのを実感できます。香りも◎



パックスナチュロン

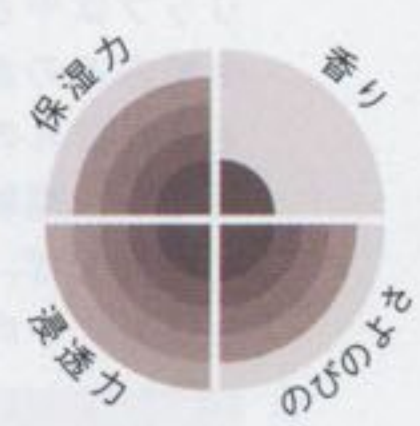
ハンドクリーム

70g ¥840

肌にサラッとすぐなじむので全身ケアにも◎

手肌の潤いを保つ効果の高いアロエエキスとオリーブスクワランなど、天然成分を配合。みずみずしい感触のやわらかいクリームが、ベタつくことなく、肌にスーッと浸透します。肌なじみが良いので、全身のスキンケアにも使用可能。これからの季節に重宝しそう。

問 太陽油脂
☎045-441-4953



- ☑ 乾燥
- ☑ 荒れ
- □ くすみ
- ☑ ささくれ
- □ ネイルケア

一口メモ

無香料なので、香りが苦手という方にオススメ。チューブ先端の穴が小さく、出しすぎの心配がないのもうれしい。

 写真：MIHO (p.098)、内田哲朗 (p.099)　文：田代祐子



skin care
make-up
メイクアップ

友達を家に招く週末は ほっこりメイクでお出迎え

窓から入り込む日差しが心地いい季節は、
仲のいい友達を呼んで、
ゆっくりと過ごしてみませんか？
お肌にもやさしいナチュラルメイクで、
心からリラックスできる一日を。

写真：MIHO
ヘア＆メイク：小松和子　スタイリング：石川あ紀
モデル：一井沙織　文：編集部

一口メモ

乾燥が気になり始めるこの季節。スキンケアの吸収効果を高めるには、クレンジングが重要です。まず、お風呂に入りながら蒸しタオルで肌をやわらかくして毛穴を広げます。するといつもより簡単に毛穴の奥までクレンジングが行きわたり、しっかりと汚れが落とせます。毛穴の汚れが解消されるとスキンケアの浸透も良く、肌もやわらかくなるのでおすすめ。

ウールポンチョ¥22,050（meyou ／ carlife中目黒 shop&showroom ☎03-5784-0932） ワンピース¥15,750（MADRAS ／ A.P.C. CUSTOMER SERVICE ☎03-5459-6502） 茶カットソー、ソックス スタイリスト私物

step 1 やさしさ溢れる目元は 自然なピンクをセレクト

ピンク系は、はれぼったくなり苦手という人も工夫次第ですっきり！ コツは、つける範囲をあまり横に広げず、縦に高さを持たせること。筆よりチップでつけると失敗しません。仕上げにブラウン系のアイライナーで引き締めて。



ジェーン・アイルデール
ピュアプレストアイシャドウ シンクピンク

2.8g ¥4,830

肌にやさしい超微粒子のミネラルパウダーが、まぶたの上で美しく発色します。

㊐エム・アール・アイ
☎03-5413-7676



step 2 かわいらしい頬を作る ポイントは、円く、広く

愛らしさたっぷりのメイクは、チークが決め手。にっこり微笑んだ時、一番高くなる場所にふんわりと円くのせていきましょう。やや広い範囲にのせると顔全体がやわらかい印象に。大きめのチークブラシを使うと簡単に仕上がります。



オーブリーオーガニクス シルケンアース
ブラッシュパウダー ブロンズピーチ

3g ¥1,890

敏感肌の人でも使えるパウダー。チークとしてもアイシャドウとしても使えます。

㊐ミトク
0120-744-441



step 3 深みのあるカラーで完成 ほっこりやわらかメイク

リップはやさしいピンクカラーではなくやや赤みのあるリップグロスでアクセントを。ほんのりツヤ感も嫌みがなく好印象です。輪郭もぼかして自然な仕上がりを目指せば、温かさを感じさせる女性らしいメイクの出来上がり。



ロゴナ リップグロス03
ティッチアーノレッド

10ml ¥2,310

口紅をつけているかのような発色のリップグロス。これ1本で、つややかな唇に。

㊐ロゴナジャパン
☎03-3288-3122



Tokyo Beauty Salon Tour

頼れる自然派サロンへようこそ

vol.4 ヴェレダ ナチュラルケア スタジオ エビス

2


3


4


5


1


1. シンプルなインテリアの個室。2.「アクティブ ボディコース」で使う、ざくろハンドクリーム¥2,625（右）、ざくろオイル¥4,725（中）。リズムオイリングやフルボディトリートメントで使う、ワイルドローズ オイル¥3,675（左）。3. 濃縮タイプの健康補助飲料を飲みながらカウンセリングを行います。写真は、白樺エリキシール¥2,415。4. ヴェレダのほか、自然派メイクコスメブランド「ナチュラグラッセ」の商品も。5. 耳の下から鎖骨にかけてリンパを流します。

Shop

㊟東京都渋谷区恵比寿南3-1-24 恵比寿斉信ビル1F
☎03-5768-9577
㊒11:00-21:00、㊡第2月（祝日は営業）
http://www.weleda.jp

Course

アクティブ ボディコース（90分）¥13,650、
リズムオイリングコース（90分）¥10,500、
マタニティコース（80分）¥12,600、
フェイシャル＆デコルテ（50分）¥6,300 ほか

女性ホルモンの働きがUP 肌が目覚めるボディケア

「自然の恵みを享受し、体に取り入れることで、内なる生命力が最大限に高まる」と考えるヴェレダ。この秋、直営サロン「ヴェレダ ナチュラルケア スタジオ」から、オーガニックざくろオイルを使った「アクティブ ボディコース」が誕生しました。体を活性化させるこのコースは〝アクティブ〟という名前の通り、オイルを塗った後、リズミカルに叩くような刺激を与えたり、強めにマッサージを行う、リンパを流すトリートメント。筋肉を動かし、正しい位置に戻して代謝を上げることで、全身の血液やリンパの流れがスムーズになるので、施術が終わる頃には、顔の表情が生き生きとしてきます。ざくろの甘い香りに包まれる90分は、日常とは無縁の至福の時。とってきの日にどうぞ。

Home Care Guide



恵比寿店店長
中村 晶子さん

鎖骨のくぼみを人さし指、中指、薬指を使って強めにぐ〜っと3秒ほど押して、パッと離します。その後、耳の下から鎖骨のくぼみに向かって押しながら流すようにマッサージを数回行います。顔のマッサージの前後にこのケアを繰り返すことで、血行が良くなり、むくみも解消します。

野菜が主役！

楽々ごはん

[vol. 24]

今月の先生

タカコ・ナカムラ

奥津典子

南風食堂

冬の定番スープといえば、女性に人気のオニオングラタンスープ。でも気になるのが、そのカロリーの高さでは？ そこで今回は、マクロビオティックのアレンジレシピをご紹介します。

「寒くなるとなぜか食べたくなるこのスープを、チーズもコンソメも使わず仕上げました。チーズの代わりに、パンプキンシードと豆腐のソースをたっぷりかけて。意外にも、チーズのような風味になるんです」と奥津先生。とろとろオニオンスープに、エリンギの食感が絶妙！ 休日のブランチにぴったりの、ほっこりスープを召し上がれ。



Main Vegetable

今月の主役野菜



玉ねぎ

糖質を多く含む淡色野菜。目にしみる原因となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発に。コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにして、高血圧、糖尿病などを予防します。



奥津典子

マクロビオティック・インストラクター。久司道夫氏に師事。吉祥寺のマクロビオティック教室「オーガニックベース」主任講師。近著に『organic base 朝昼夜のマクロビオティックレシピ』（河出書房）など。
http://www.organic-base.com

[オニオングラタン風ベジスープ]

調理時間：75min（煮込み時間40分を含む）

［材料］4人分

玉ねぎ……………2玉
エリンギ……………1本
麦味噌……………小さじ1
天日塩……………適量
オリーブオイル…適量

パン……………適量
水……………適量
ローリエ……………1枚
にんにく……………1片

A
パンプキンシード…70g
梅酢……………大さじ1
豆腐……………¼丁
白味噌……………小さじ1

先生直伝のワンランクアップ術

01 パスタや根菜で食べ応えアップ！

パンの代わりに、ゆでたペンネやスパイラルパスタ、またはラザニアのようなパスタをのせて焼くと、食べ応えのある一品になります。スープにかぶやかぼちゃ、じゃがいもなどの、秋冬においしい根菜をたっぷり入れて具だくさんスープにしても、また違ったおいしさが楽しめます。

02 チーズのような風味を生かして

ローストしたパンプキンシードを使って5を多めに作っておけば、そのままパスタに絡めたり、ゆで野菜などのディップにしたりと大活躍します。生のパンプキンシードを使う場合でも、長めに加熱すればOK。チーズのような風味なので、マクロビオティックを始めたばかりの方に、特にオススメのソースです。

先生に聞きました。料理上手の素材選び

［麦味噌］

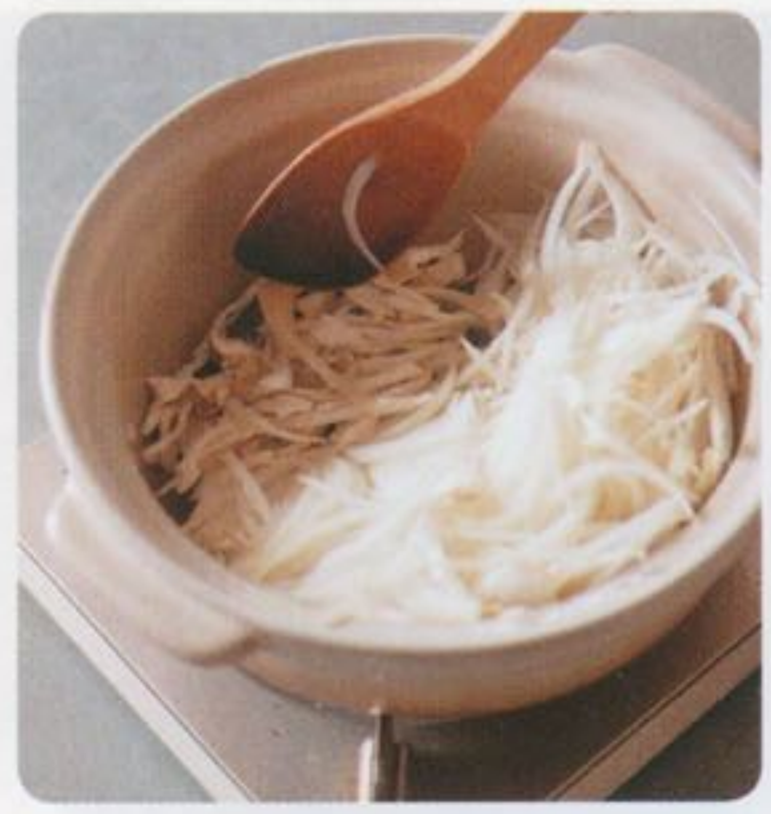
●ヤマキ醸造



JAS法の認定を受けた国産100%の大麦に、自然塩と湧水を使用し、伝統の醸造法を用いて、じっくりと木樽で1年間熟成。加熱処理をしていないので乳酸菌・酵母菌が生きた"生の有機味噌"です。
http://www.yamaki-co.com



1 玉ねぎは半分に切り、根元を下にして、中心を軸に放射状に薄切りに。すべて同じ大きさになるので均等に火が入り、煮るとまろやかな味わいに。エリンギは細く裂いて、塩を適量ふりかけます。



2 厚手の鍋でオリーブオイルと、つぶしたにんにくを熱して、1の玉ねぎを中火でさっと炒めます。全体にオイルが回ったら、玉ねぎを鍋の隅に寄せ、空いた所でエリンギを炒めます。



3 エリンギがしんなりしたら、水を大さじ3入れて弱火にし、玉ねぎを上にかぶせて蒸し煮にします。3分たったら、フタをしてさらに7分間蒸し、煮ます。

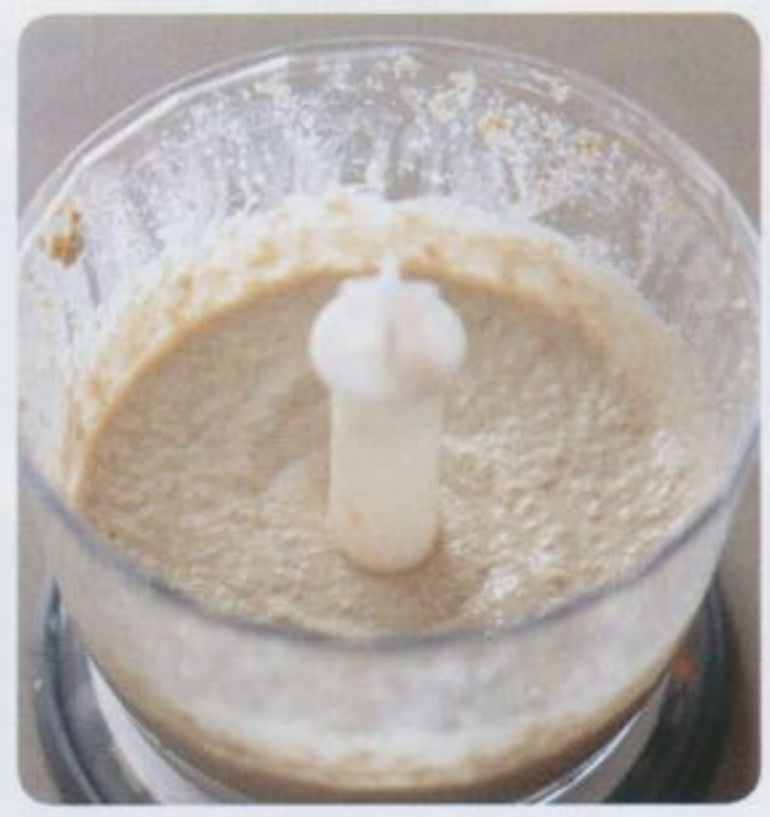
Point



マクロビオティックの陰陽の考えによると、エネルギーが玉ねぎは下へ、エリンギは上へ向かうため、玉ねぎを上にすると、うま味が混ざり合い、調和するそう。



4 3の表面に麦味噌を塗り、水をヒタヒタに注いで、ローリエを入れ、玉ねぎがとろっとするまで、弱火で約40分間じっくりと煮込みましょう。



5 Aのパンプキンシードと水1/3カップをミキサーにかけます。ペースト状になったら、Aの残りの材料を加え、均等になるようにさらにミキサーにかけて。

Point



麦味噌を水に溶かさずに表面に塗って煮込むと、まるでチーズのような濃厚な風味になります。



6 バットにオリーブオイルを入れ、スライスしたパンを並べてパンにオイルを染み込ませます。残りもののパンを使っても◎ この時、オーブンを190℃に温めておきましょう。



7 ココット皿に4を8分目まで入れ、6を敷きつめた上に5をたっぷりとかけます。温めたオーブンで7分間焼き、表面がこんがり色づいてきたら、出来上がりです。



レンコンと野沢菜漬けのピザ　¥2,100

軽井沢の野沢菜漬けにはゴマ豆腐と練りゴマのソース、えごまを合わせてまろやかに。バジルソースと松の実でコクをまとったレンコンは、持ち前のサクサク感が、もっちり生地に見事にマッチしています。野菜どっさりでチーズレスなので、ペロリといけるしヘルシー。

東京エコメシ
レストラン

20

enboca
東京

代々木上原

自家農園と全国から、イキのいい野菜が集結



写真：北浦敦子
文：chico

レンコンや野沢菜、ごま豆腐までもがここではピザの具に。野菜や和食材を自在に操り、新たな魅力に出会わせてくれる「エンボカ東京」。軽井沢の人気店が3年前に都内に出した店は、毎夜うまいもん好きでにぎわいます。野菜は全国の契約農家からのものに加え、中軽井沢の自家農園「エンボカファーム」で自分たちの手でも栽培。3年前、40〜50坪から始めた農園は、今では600坪。化学肥料や農薬に頼らず、堆肥、米ぬかとオカラを混ぜたものを肥料にして、在来品種をメインに120種の野菜とハーブを育てています。土、太陽、水……自然の恵みを一身に受けた野菜たちは、力強さに満ちあふれているよう。たとえばそうめん瓜。ひと口いただけば、はじけるようなシャキシャキ感とフルーツのような甘みに驚かされるはず。そうした野菜をクリエイティブに使いこなすのは、建築家でもあるオーナー、今井正さん。彼と野菜、そして店の奥にドンと構える石窯がタッグを組み、美味を生み出します。人気のピザの生地は、幻の小麦粉といわれる福島産と北海道産小麦粉をベースに5種以上の粉をブレンド。ピザだけでも20種近く揃い、11月中旬には、下仁田ネギのピザも登場します。また、エンボカファームの採れたて野菜はスキレットで窯焼きに。いただけば石窯で焼くことでぎゅっと凝縮された甘みが、口中にあふれ出します。地下にはワインカーヴもあり、自然派ワインも豊富。パワフルな野菜料理とワインで、秋の夜長を楽しんでみては？





上.緑がいっぱいの店内には、ファームで採れた野菜も飾られています。下.店の奥の石窯で焼かれる野菜の窯焼き、ピザのほか、自家製スモークもこちらの名物。ぜひお試しを。



そうめん瓜の窯焼き ルッコラのソース ¥1,800

ファームで採れたそうめん瓜（金糸瓜）を石窯で焼くことで、旨みを凝縮。箸でほぐし、まずはそのままの甘みを味わったら、ソースと絡めてパスタのように楽しんで。この瓜の窯焼きは、よそではなかなか食べられません。





温野菜の盛り合わせ ¥3,200

金針菜、ホドイモなど珍しい野菜も含め、25種以上の蒸し野菜が美しく盛り込まれた一品。それぞれ最適に仕上がるよう、時間差で蒸しています。アンチョビアボカド、練りゴマ、アンデス塩の3種のディップでどうぞ。



shop data

㊟東京都渋谷区元代々木町16-16 アクセス：小田急線、東京メトロ千代田線「代々木上原」駅より徒歩4分
問☎03-5452-1699 営17:30-22:00（L.O） 休月・火
料平均予算：夜／¥6,000 駐なし 席個室：なし
禁煙席：全席 http://www.enboca.jp

- ☑ 野菜に自信あり
- ☐ マクロビ対応
- ☐ アンチエイジング
- ☐ テイクアウト可
- ☐ ひとりごはん
- ☐ ファミリー向き
- ☐ 赤ちゃんOK
- ☐ ワンちゃんOK

enboca近くのスイーツ店はここ！

Eco Sweets Guide
エコスイーツ案内

カフェ トホ
笹塚



もちもち酵母ワッフル
¥350（自家製ジャムorハチミツつき）
※テイクアウトは単品¥200
この日は柿酵母のコイケさん2号を使用。甘さ控えめだから、ジャムをたっぷり塗ったりハムなどと合わせても◎ 乳製品NGの人も食べられます。



㊟東京都渋谷区笹塚3-11-2
ヒバリハウス2F
☎03-3370-7700
営12:00-20:00（月曜15:00まで）
休火・水・木
http://cafetojo.com

天然酵母息づく、もちもちワッフル

コイケさん2号に小野田さん。誰かというと笹塚のカフェ「カフェ トホ」の自家製酵母たちです。"酵母飼育係"の店主・東條吉和さんと"酵母観察係"のモニカさん夫婦が酵母を育て始めて5年。失敗しつつも、「子育てと同じ、きちんと向き合えば応えてくれる」と酵母に名前を付け、まっすぐ向き合い試行錯誤。今では力強く発酵するもの、やさしい味わいを醸すもの、各酵母（現在5種）の個性を生かしてパンを作っています。パンにするには膨らむ力が弱い発酵初期の種をムダにしないよう生み出したのがこのワッフル。配合は群馬の地粉、栃木の丈夫卵、豆乳、塩、きび砂糖のみ、油脂ナシだからあっさりです。日によって酵母を替えるので、風味や弾力の違いも楽しめます。食材はできる限り安心なものを使い、酵母用の果物は「酵母菌のつく皮は洗わず、すべてが溶け出すから無農薬で」と、知り合いの長野の農家が自宅用に作る希少な完全無農薬リンゴや、お隣さんの無農薬柿などを使用。人の輪がもたらす食材と人の手がはぐくむ、酵母の生命力あふれるワッフルなのです。

エココロ女子の
自分にぴったり一点モノ、長く使える一生モノ選び

Kitchen
台所用品

【フライパン】

吟味して選びたい
長い間使い続ける
定番の台所用品

食べ物がおいしい実りの秋。素材を生かした料理を楽しみたい季節です。今回紹介するのは、素材を炒めるだけの"カンタン料理"から、アレンジや工夫が出来映えを左右する"とっておき料理"までこなせるフライパン。前号の片手鍋に続いて、台所での出場回数はトップクラスの優秀アイテムです。

色や形などデザインもさまざまなフライパンは、アルミや鉄、ステンレスなど、素材の違いや、大きさによっても、適した料理が異なります。アナタが普段作っている料理、これから挑戦していきたい料理の傾向を考え、ずっと好きでいられる、最愛のフライパンを探してみてはいかがでしょうか。



アレッシィ
MAMI アルミニウムパン
直径：24cm ／重さ：約962g

1921年創業、イタリア生まれのハウスウェアメーカー・アレッシィ。存在感のあるフライパンは、アルミ製なので、見た目とは違って軽くてとても使いやすい。熱伝導率が高く、厚みもあるので保温性・保湿性にも優れています。
● ¥18,900 ㊐アレッシィショップ 青山 ☎03-5770-3500



3重のフッ素加工が施されたシルバーストーンによって、抜群の耐久性を実現。

【フライパン選びのポイント】

1 2〜3人分を作るなら直径20〜24cmくらいが最適です。収納スペースなど、環境も踏まえて大きさを選びましょう。

2 高火力調理に適した鉄、軽量のアルミなど、材質を理解して、料理スタイルに合ったものをセレクトするのも大切。

3 造りのしっかりしたフライパンは重たいものも多いので、一度は手に取ってみてから買いましょう。目安は1000g前後。



エバトリオ
ステンレスフライパン
直径：24cm ／重さ：約990g

サビにくく、酸などの化学変化にも強い、衛生面に優れたステンレス製。「ハニーコム」といわれるデコボコの表面が食材の余分な脂肪を落としてくれる優れモノ。
● ¥12,600 ㊐ アカツキコーポレーション ☎03-3941-3151



KOMIN
アルミフライパン
直径：24cm ／重さ：約1000g

グローバルの包丁シリーズで有名な山田耕民デザイン。深さがあって楕円形なので汁気のある料理でも中身がこぼれにくく、アルミ製なので軽くて扱いやすい。
● ¥4,200 ㊐ ヤマギワオンラインストア ☎03-3253-5362



燕三
鉄 木柄フライパン
直径：約24cm ／重さ：約990g

鉄は鍋肌の油なじみが良く、はじきにくい素材。さらに、強い火力の調理にも耐えられるため、炒めものにとても適しています。また、少し深めの設計なので、こぼれにくいのがうれしい。● ¥3,150
㊐ 和平フレイズ ☎0256-63-9711

Kaden
家電

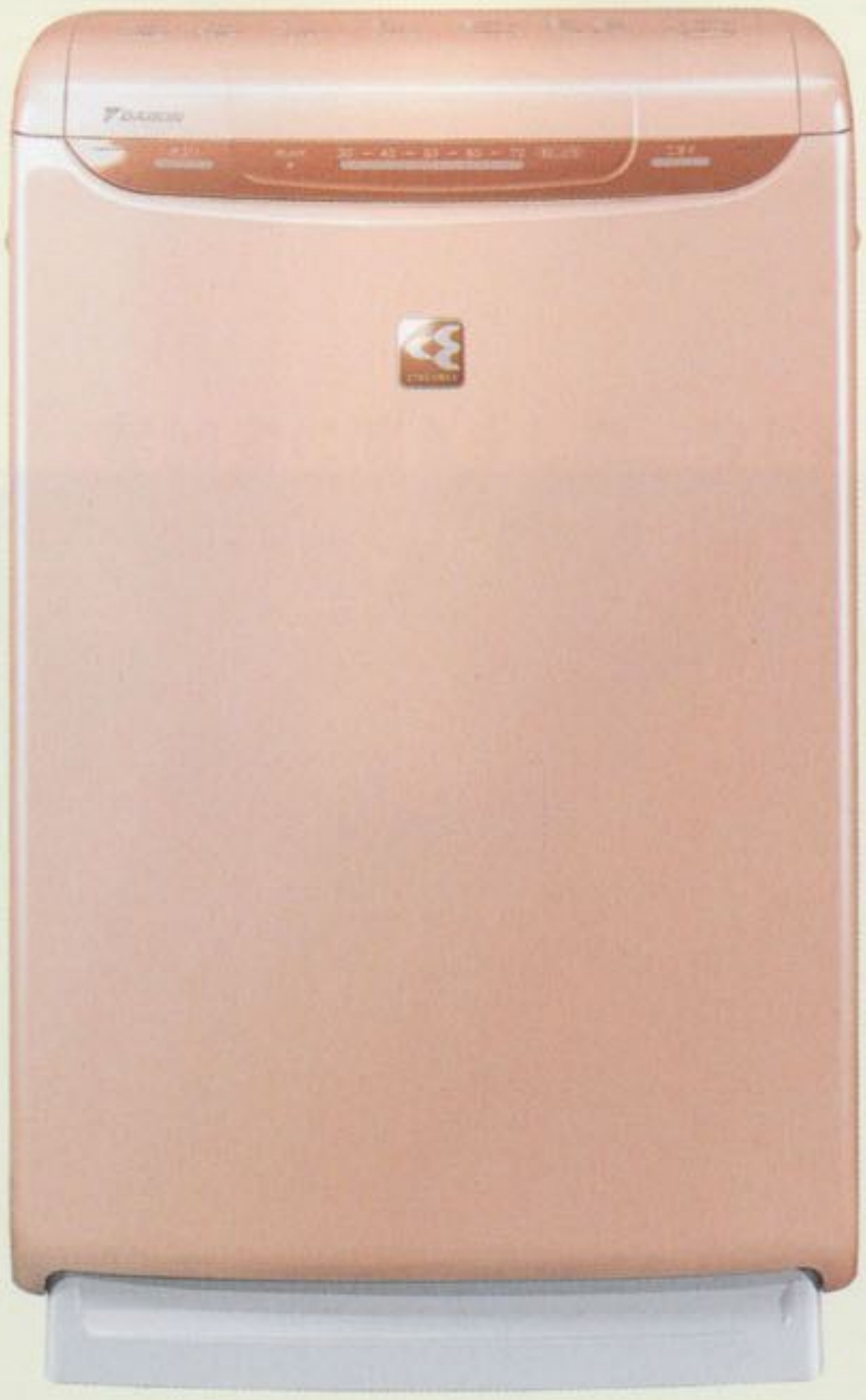
【加湿空気清浄機】

ウイルス対策にも期待！加湿機能付を選べばオールシーズンOK

嫁入り道具 3

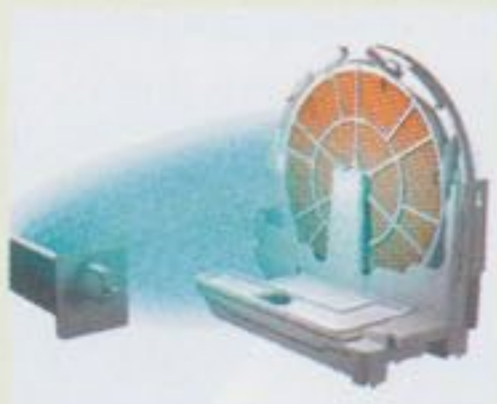
ちょっと前まで空気清浄機が注目を集めるのは、春先の花粉症の季節だけでした。作動させると風が起こるので、暖かい季節向きの家電として考えられることが多かったようです。しかし、最近では「空気清浄機能」のほかに「加湿機能」が追加され、もともと期待できる「ウイルス対策」の効果も相まって、秋から冬にかけての利用価値がますます高まっています。

各メーカーの新製品を見比べてみると、やはりその特長は「ウイルスなどの除去機能」と「加湿機能」のグレードアップに集中。これからは、季節を問わず、一年を通して空気清浄機を活用し、いつまでも美しく、健康なカラダを目指しましょう。





ダイキン
MCK75K
「光速ストリーマ」で、空気中に漂うウイルスやカビ、花粉や小さなダニに至るまでを強力に、そしてスピーディに分解・除去。さらにイヤな臭いも強力脱臭します。写真のコーラルピンクのほか、ショコラブラウン、パールホワイトもあり。●オープン価格 ㊂ダイキンコンタクトセンター ☎0120-88-1081



フィルターに直接ストリーマを照射する経路を設置することで、加湿空気も清潔・安心です。



パナソニック
F-VXE65
空気の汚れを見分け、風量を調節しながら、効率的に気流を制御。さらにお肌へのうるおい効果が好評のパナソニック独自のイオン「ナノイー」を発生させ、ウイルスを無力化、除菌、繊維に付着した臭いの除去を行います。●オープン価格 ㊂パナソニックお客様ご相談センター ☎0120-878-365



シャープ
KC-Y65
2つの気流を組み合わせて、高濃度の「プラズマクラスター」をお部屋の中に効率良く届け、ウイルスやアレル物質などを分解・除去。低騒音設計で、ますます使い勝手も良くなっています。写真のブラック系のほか、ホワイト系もあり。●オープン価格 ㊂シャープお客様相談センター ☎0120-078-178



サンヨー
ABC-VWK14B
「ウイルス・ウォッシャー機能」で加湿すれば、塩化物イオンを含む水道水に電気分解を施し、ウイルスを抑制する2種類の活性酸素を生成。その電解水を長持ちするミストにして、お部屋の隅々まで行き渡らせ、空間を満たします。●オープン価格 ㊂三洋電機 お客さまセンター ☎0120-34-0520

【空気清浄機選びのポイント】

1 オールシーズンでの使用を考え、加湿機能付きタイプを選ぶのがおすすめ。今回紹介するのは、すべて加湿機能付き。

2 汚れた空気を吸い込み、きれいになった空気を部屋に送るのが基本動作。吸引口と送風口の位置は確認しましょう。

3 空気清浄機を選ぶ上で最も重視したいのが「音」。できるだけ低騒音設計のものを選んだほうがベターといえます。

 写真：内田哲朗(p.106) 編集・文：庄司孝言、篠原泰之(Roaster)

event　cococala+e vol.2
date　2009年10月3日(土)
place　京都・法然院

Discover ecocolo

注目イベントに密着!





1.沖さんは、フラメンコギターの特徴や演奏法も紹介してくれました。2.河上肇や谷崎潤一郎など、文化人に愛された法然院。3.関西電力環境室・有井早紀の挨拶。4.白砂壇に描かれた模様は、水を表すといわれています。5.インドネシアのブナケン島にツリーハウスを作るプロジェクトを始動させた小林さん。その情熱に参加者も感嘆。6.これまで手がけてきたツリーハウスをスライドで紹介。









「cococala+e vol.2」日常から抜け出して、自然と向き合う夜

〝哲学の道〟を抜けた山沿いにたたずむ、茅葺きの山門が印象的な法然院。去る10月3日、京都にあるこの閑寂なお寺で、関西電力とエココロの環境コラボイベント〝cococala+e〟の第2弾が開催されました。

その横を通ることで心身を清めるといわれる、美しい白砂壇（びゃくさだん）の脇を抜けて、続々と会場に集まる参加者たち。日が暮れて、鈴虫の鳴き声とししおどしの風情ある音がいっそう響きわたり始めた頃、イベントがスタートしました。まず登場したのは、ツリーハウスクリエイターの小林崇さん。「ツリーハウスしかり、サーフィンしかり、好きなことを続けていたら、それがいつの間にか自然と向き合うことにつながっていた」と話す小林さんの、肩ひじを張らないスタイルに、参加者たちも大いに共感したようです。続いて始まったのは、フラメンコギタリスト・沖仁さんの演奏。どこか切なくて、情感たっぷりの演奏は、夜のお寺の神秘的な雰囲気とも相まって、参加者たちの胸を震わせます。あちらこちらで感嘆のため息が漏れる、高揚した雰囲気の中、イベントは終了しました。

静かに更けた京都の夜、参加者たちの心に芽生えた〝ココカラ〟始める決意は、きっと強くずっと続くものとなりそうです。

ecocolo × KEPCO（関西電力）

参加者に聞きました。今回のイベント、いかがでした？



友人に誘われて来たのですが、こんなふうに新しい世界を覗くことができて、ワクワクしました。エコというよりは、共生について考えてみたくなりました。（相原千鶴さん／京都府）



今日はステキな時間をありがとうございました！ 来てよかったです。（出原 香さん／大阪府）



木々に囲まれた心地いい空気の中、木造のお寺でツリーハウスの話を聞き、さらに木でできたギターの音色に癒やされる。自然の良さを感じた時間でした！（西 亜弥さん／大阪府）



小林さんのツリーハウスのお話も、沖さんのフラメンコギターも、どちらも新鮮で、とてもステキな夜を過ごさせていただきました。（太田明子さん／京都府）



日々、エコを意識して生活していましたが、今回のイベントに参加したことで、"エコロジーを伝えていくこと"の大切さに気づきました。（西 光成さん／大阪府）



やっていることとやりたいことがエコにつながっているとおっしゃっていた小林さんの話を聞いて、自分もできることからエコを意識しようと思いました。（太田将史さん／京都府）



生きる力をもらったような気がします。ありがとうございました。（杉本香里さん／大阪府）

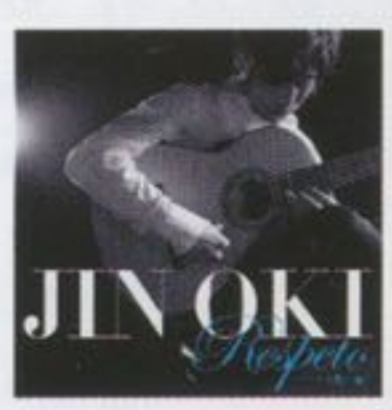


お寺で大好きなフラメンコギター！意外な組み合わせだけど、すごく合っていました。ツリーハウスのお話もワクワクして、子どもの頃のことを思い出しました。（芦刈喜子さん／京都府）

cococala +e vol.2

『エココロ』では、KEPCO（関西電力）環境室と一緒に、今、私たちを取り巻く環境について考えるイベント「cococala +e」を行っています。次回の開催については、詳細が決まり次第、『エココロ』にてご案内いたします。●環境家計簿「エコeライフチェック」に参加してみませんか？ 詳しくはwebにて、「エコeライフ」で検索！
http://www.kepco.co.jp/kankyou/co2kakeibo

Artist Information



おき・じん
2006年「ナシミエント」でメジャーデビューした、日本を代表するフラメンコギタリスト。『レスペート』（CD+DVD ／￥3,000）が好評発売中。現在制作している新作は、来年リリース予定なのでお楽しみに。12月16日には、近江楽堂でソロコンサートも開催予定！ http://www.tone.jp



こばやし・たかし
日本のツリーハウス第一人者。インドネシアのブナケン島にツリーハウスを制作し、地域を支援するプロジェクトを進行中。1個当たり100円が、活動資金となるリユースカップ（ピンク、グリーン、ブルー、オレンジ 各￥500）も好評販売中。
http://www.treehouse.jp

event　トトロの森会談／なごやみどりダイアログカフェ
date　2009年8月30日(日)、9月28日(月)
place　東京都東村山市・所沢市 淵の森、名古屋市

Discover ecocolo

注目イベントに密着！



1.左から小島敏郎元審議官、小林光事務次官、宮崎駿監督、河村たかし名古屋市長、安田敏男淵の森の会事務局長、一番右マエキタ。2.名古屋のトトロの森と呼ばれる平針(ひらばり)の里山の風景。3.相生山(あいおいやま)のヒメボタル。夏の深夜には強い閃光を出す。

「トトロの森会談／ダイアログカフェ」歴史が動いた、宮崎監督と河村市長会談

宮崎駿監督が『崖の上のポニョ』の構想を練ったという、広島県・鞆の浦を「国民の財産」と認め、守ろうという画期的な判決が出て、政権交代効果かなと思うこの頃。その選挙の当日8月30日の朝、宮崎監督が会長を務める「淵の森の会」の川掃除に、名古屋市長・河村たかしさんが猛スケジュールの合間を縫って駆けつけていました。

名古屋市は、これまで開発一辺倒の政策。いっぽう河村新市長の約束は、「水と緑の自然共生都市」。これまで通りにやりたい人が、ハンコ押してくださいと詰め寄る、市長はハンコ押さないとがんばる、周囲は押せ押せと責める。そんな押し問答のなか、宅地開発で揺れる名古屋の平針の里山には、農薬を使わずに湧き水で稲作りする田んぼのほかに、池が4つ、トウカイコモウセンゴケやウラジロの群生が見事な5ヘクタールの広い土地が広がります。その近く、道路開発が迫る小さな森、相生山も、平地日本一のヒメボタル群生地。平針も相生山も、訪れたほとんどの人が「名古屋市内に、こんな自然がまだ残っていたなんて」と、びっくりします。「ハンコ押せ押せいうて、どえりゃー困っとる」と言う河村市長に、宮崎監督は「それぞれ近くに住んでいる人がやるしかないんですよ。対立している人たちを集めて、みんなで話し合う場を作るといいですよ」と、アドバイスしていました。

その話が名古屋に伝わって、さっそく9月28日には唐木志穂さんを中心に、いろいろな立場の人が名古屋の自然を守る方法(政策)を話し合う「なごやみどりダイアログカフェ」が開催されました。参加者は、河村市長を含む、なんと105人！ 名古屋市・志段味の300年続く野田農場の麦の種まき後の畑に、ある朝突然ブルドーザーが突入してならしていったという、なんとも理不尽な話も出ました。来年10月には大きな国際会議、生物多様性COP10も名古屋に来ます。トトロの森から始まった名古屋市の里山を残そうという熱い想い。あと1年でどんどん世界へ広がっていってほしいですね。

写真：小原 玲　文：マエキタミヤコ

10月20日～11月20日

Let's have fun!!

遊んで学べる、今月のイチ押しイベント

OCT.
20 tue
21 wed
22 thu
23 fri
24 sat
25 sun — A 静岡「コトコト市」
26 mon
27 tue
28 wed
29 thu
30 fri — F 東京「De La FANTASIA 2009」（～11/1）、C 東京「DESIGNTIDE TOKYO 2009」（～11/3）
31 sat — D 東京「契約農家収穫体験ツアー」、B 大阪「エコアートフェスタ大阪2009」（～11/8）
NOV.
1 sun
2 mon
3 tue — E 東京「東京アースライド2009」
4 wed
5 thu
6 fri
7 sat
8 sun
9 mon
10 tue
11 wed
12 thu
13 fri
14 sat
15 sun
16 mon
17 tue
18 wed
19 thu
20 fri

A「コトコト市」

[Date：10月25日]



鍋でコトコト、ミシンをコトコト……と、手しごとで作られた作品が並ぶコトコト市。パンやジャムなどのスイーツから雑貨まで、おいしくてかわいいものが勢揃いします。●会場・㊐法多山尊永寺 ㊟静岡県袋井市豊沢2777 ☎0538-43-3601 ㊢10:00-15:00 ㊒無料（当日9:45から入場整理券を配布。一人2枚まで）
http://kotokotoichi.blog91.fc2.com

B「エコアートフェスタ大阪2009」

[Date：10月31日～11月8日]



大阪港の清掃イベントから始まった、ごみを使った作品を展示するアートイベント。ライトアップ展示される「シンボリックアート」や「ごみアート甲子園」のほか、船でのエコツアーやワークショップにも注目！●会場：天保山ハーバービレッジイベント広場（海遊館前）㊐エコアートフェスタ大阪実行委員会事務局 ☎06-6571-1966 ㊢ライトアップは22:00まで ㊒無料（ワークッショップ一部有料） http://ecoartfesta.com

C「DESIGNTIDE TOKYO 2009」

[Date：10月30日～11月3日]



©minna / 長谷川哲士、角田真祐子

デザインの優れたインテリアやデイリープロダクトが集まるトレード・ショー。メイン会場のほか、都内各所でさまざまな展示を開催。●メイン会場：東京ミッドタウン・ホール ㊐デザインタイドトーキョー ☎03-6459-2970 ㊢11:00-21:00（初日15:00-、最終日-17:00）㊒各日￥1,000 http://www.designtide.jp/09/jp

D「契約農家収穫体験ツアー」

[Date：10月31日]



生ゴミの堆肥化に取り組むホテル日航東京が、千葉の契約農家で参加者が採った野菜を、ホテル内のレストラン・タロンガで調理して食べる体験ツアーを開催。プロの手によるヘルシーな絶品ランチを楽しんで。●会場：ホテル日航東京 東京都港区台場1-9-1 ㊐JALセールス ☎03-5777-1231 ㊢7:30-15:00 ㊒大人￥9,500、小人￥8,000
http://www.hnt.co.jp

E「東京アースライド2009」

[Date：11月3日]

石垣島、北海道に続く、東京アースライド。自宅や好きな場所からお台場を目指して、サイクリング好き1000名が集結。会場には自転車関連のブースが軒を連ね、サプライズ企画もあり。●会場：お台場潮風公園 太陽の広場 ㊟東京都品川区東八潮1-2 ㊐東京アースライド実行委員会 ☎04-7189-0106 ㊢10:00-16:00 ㊒無料 http://earth-ride.jp

F「De La FANTASIA 2009」

[Date：10月30日～11月1日]

個性的なアーティストたちをクローズ・アップした音楽フェス。各日、内容も出演者も異なるのでHPにてチェック！
●会場：恵比寿リキッドルーム ㊟東京都渋谷区東3-16-6 ㊐CREATIVEMAN PRODUCTIONS ☎03-3462-6969 ㊢日によって異なる ㊒各日￥6,300（オールスタンディング、1ドリンクチャージ別） http://www.de-la-fantasia.com

o:kun Talk

［対談連載］

渡邉美樹のキーパーソンとの語らい

Theme

『目指すは2020年！環境都市・東京のneoオリンピック』

Guest

為末 大
プロ陸上競技選手（APF所属）

×

Host

渡邉美樹
ワタミ株式会社
代表取締役会長・CEO



郁文館夢学園にて。当日は学園祭だったため、公開対談の教室には多くの生徒や父兄が来場しました。

ワタミグループ代表の渡邉美樹をホストに、さまざまな分野のキーパーソンと語り合う、対談連載オークン・トーク。今回のゲストは、世界陸上で二度メダルを獲得し、〝侍ハードラー〟の異名を持つ、為末大選手。2016年のオリンピック開催地がリオに決定した翌日、公開対談が行われました。

オリンピックが伝える「世界はひとつ」のメッセージ

渡邉 為末さんには一度、この郁文館の特別授業でお話いただいているんですよね。お世話になりました。

為末 いいえ、こちらこそ。ありがとうございました。

渡邉 さて、オリンピック開催地がブラジルのリオに決定しました。

為末 残念でした。オリンピックはやはり特別なものなので。僕の記憶にある最初のオリンピックは、カール・ルイスが優勝したロサンゼルス大会なんです。「走る」だけで、多くの人を感動させるってすごいなと思って、陸上の世界に入ったんです。

渡邉 私の最初の記憶は、家の前を聖火ランナーが通った5歳のときの東京大会。そのあとはカール・ルイスもそうですし、為末さんもそうですし、人間の限界を超えた極限を見て、感動していました。オリンピックには何回出られているんですか？

為末 シドニー、アテネ、北京と3回ですね。北京で記憶に残っているのは、選手村です。かなり特殊な場所で、紛争中の国同士の選手が仲良く話をしていたり、みんな背景をあまり気にせずあの中にいる。そんな「常時地球村」みたいな場所が世界のどこかにあってもいいのかなと思うんです。選手の楽園っていうのかな。

渡邉 そういう面からいうと、オリンピックって平和の象徴じゃないですか。「世界はひとつ」ということをみんなで意識できるような場所ですよね。実現していたら、次の次、為末さんが38歳のときに東京オリンピックのはずだったんですね。

為末 そこまで現役だったらすごいですけどね。今回、オリンピック招致を盛り上げる、ふるさと特使に任命していただいたのですが、東京と地方の温度差がかなりあったと思います。スポーツに対して、切実な願いが日本全体にたまっていなかったのかもしれません。ただ、東京のモデルが成功していたら、開催できる国の幅がすごく広がっていたと思う。小さくコンパクトにというコンセプトは、すごく良い方向性だったと思うんです。

渡邉 そうなると選手の負担も軽くなるし。あと東京オリンピックのテーマは「環境」でしたよね。環境にやさしいオリンピックを目指すのは、非常に良いことだと思いましたが。

為末 ええ。ただ、シンプルに言ってしまえば、ブラジルの人々の熱気というかモチベーションが勝ったなっていうのはありました。

渡邉 今は不景気や政権交代のこともあって、日本国民の興味や関心が、オリンピックに向かいきれなかったんじゃないかな。次の2020年は、鳩山政権が掲げる25％のCO_2削減目標のゴールの年じゃないですか。痛みを背負いながらもその目標を達成して、なおかつこんな素敵な都市をつくったよ、というメッセージを伝えるにはすごくいいと思うんです。そのときには、男子マラソンを広島で、女子マラソンを長崎で、そして東京で他の競技を。これこそ、これから地球がひとつになっていくすばらしいきっかけになるんじゃないかと思います。「平和と環境の祭典」を掲げて、東京オリンピックをやってほしいですね。

為末 死ぬまでには日本で見てみたいですね。選手としてオリンピックに対して思うことは、僕は決勝に一回も残ったことがないんです。世界陸上では、小部屋で向かい合って座っている決勝のレースを待つ8人が、一回も目を合わさないんですよ。あの独特の、何か起きるとぷつんと切れちゃうような緊張感は、オリンピックだったらどうなんだろうと。それを覗いてみたい、一度でいいから決勝の舞台を走ってみたいですね。

わたなべ・みき（左）
24歳で起業、外食事業のほか、介護、宅配弁当、農業事業などの分野にて幅広く展開。公益財団法人SAJを設立、カンボジアやネパールで学校建設や孤児院を運営。
http://www.watanabemiki.net

ためすえ・だい（右）
APF所属。世界陸上、トラック種目で日本人初となる2つのメダルを獲得。現在は拠点をアメリカに移し、ロンドンオリンピックを目指す。
http://www.tamesue.jp



[o:kun]

オークン4号が配布中！

フリーペーパー『o:kun』は自分に、他人に、地球に対する「ありがとう」を思い出させてくれる、ココロとカラダにやさしい暮らしの見本帖です。
※ワタミグループの国内外食店舗にて、無料配布中。



郁文館夢学園で公開対談が実現

学園祭当日、渡邉氏が理事長を務める郁文館夢学園で、公開対談が実現。オリンピックについてや、為末選手がハードルを始めたきっかけなど、多岐にわたる話題で、笑いの絶えない時間となりました。

南米初のオリンピック 2016年はリオデジャネイロ！

2016年のオリンピック開催地は、ブラジルのリオデジャネイロ。2016年8月5日から8月21日にかけて開催される第31回夏季オリンピックは、南米では初。マドリード、東京、シカゴをおさえて決定した。



vol. 04	title +Re_JIRO 木村二郎回顧展
artwork	Jiro Kimura
location	Sutama Museum of History

ひと目で、元の姿がわかるものもあれば、
まったく原形をとどめないものもある。
晩年は、古材家具作家の先駆けと称された、
インテリア・デザイナーでありアーティスト・木村二郎。
明治の擬洋風建築、旧木造校舎を復元した
山梨県「北杜市立須玉歴史資料館」で、
没後5年という節目に回顧展がスタートした。

写真：大森克己　文：石田エリ



古材やホームセンターに並ぶDIYの建材をもとに作られた家具、オブジェ約30点が展示される、「＋Re_JIRO」回顧展。

確かな技術とセンス、年輪が表れた造形美

「＋Re_JIRO」は、木村二郎が八ヶ岳に活動拠点を移してからの作品を集めた回顧展である。

それ以前のバブル全盛期。木村は、大阪で高く評価される気鋭のインテリア・デザイナーとして活躍していた。商業ベースな仕事のあり方に疑問を抱き、1989年、煩雑な都会の生活から一転、八ヶ岳へと移住。農家だった築130年の古民家に居を構え、それまでとは真逆な暮らしの中で目にする廃屋から出た梁や古民具、森を散策すると出会う石や縄文土器などが、のちに「古材家具の先駆者」と語り継がれる作品群の源となった。パートナーの三好悦子さんいわく、「とりわけ、縄文土器には、どっぷり惚れ込んだ」。言葉の存在しない感覚の時代に刻まれた縄文の文様は、木村の目にも普遍的な美にあふれて見えた。

そして93年、同じ八ヶ岳で、三好さんとともに廃墟だった保育園を自ら再生させ、「ギャラリートラックス」を設立する。店舗設計、家具制作など、自身の仕事の傍ら、ギャラリーでは展覧会に合わせて

きむら・じろう

1947年、大阪府生まれ。東京造形大学を中退後、欧州やアジアへ放浪の旅に。帰国後、兄とともに大阪でインテリア事務所を立ち上げる。93年、八ヶ岳に「ギャラリートラックス」を設立。八ヶ岳周辺に残る店舗作品に、「歩"ら里」「七賢／臺眠」などがある。

※木村二郎の家具を撮り下ろした、大森克己の写真集『Jiro Kimura』（マッチアンドカンパニー）が近日発売予定。http://bookshop-m.com

『+Re_JIRO 木村二郎回顧展』

会期：～11月30日（月）
会場：北杜市立須玉歴史資料館
㊟山梨県北杜市須玉町下津金2963
☎0551-20-7100
㊔一般 ¥200、高中小学生 ¥100、以下無料
㊞9:30-17:00 ㊡水
http://www.tsugane.jp/re_jiro



「ギャラリートラックス」は、家具のみならず、空間そのものが木村二郎の作品。

空間から展示用の什器まですべてを、その都度自作でしつらえるという作家への愛敬に満ちた斬新な空間演出が話題を呼び、国内外のアーティストや専門家たちが注目するギャラリーとなる。そして晩年は、映像にも取り組み、興味深い作品を残し続けた――

展示会場でうかがえる前の歩みとともに、家具やオブジェ、自筆のスケッチ、映像作品を追っていくと、今の時代を予期していたかのような、木村の先見の明が浮かび上がってくる。

graf・豊嶋秀樹の空間プロデュースによる、十字に敷かれた白のライン上に配置された、古材に独創的なフォルムと新たな活躍の途を与えた作品の数々。ふと椅子に座ってみると、その人となり、生きるセンスのようなものが感じられ、また、不均衡なフォルムは長年培われた確かな技術の上に成り立つ機能美であることがわかる。

「+Re_JIRO」を訪れたなら、「ギャラリートラックス」(http://www.eps4.comlink.ne.jp/~trax) をはじめ、八ヶ岳南麓に点在するゆかりの地も必須のルート。木村二郎作品が、そこかしこに色褪せることなく残されている。

渡邉美樹プロデュース　[o:kun]オリジナル商品

夢をみつける Date Your Dream 手帳

あなたには、毎日をワクワクドキドキさせる夢がありますか？
「夢をみつけるDate Your Dream手帳」は、「もっとたくさんの人に、夢を持って欲しい」と願う渡邉美樹がプロデュースした夢をみつけたい、夢をかなえたいという人たちのための手帳です。

2010年版
発売中



2009年12月始まり　本体サイズ：111×155×15mm　ホワイト、ベージュ、ブルー 各¥2,100／税込み（製造・販売　株式会社レイメイ藤井　http://www.raymay.co.jp/bungu　☎03-3632-1081）

未来のための新しい手帳

ビジネスマンを中心に、ロングセラーとなっているDate Your Dream手帳。さらに、2010年版では、若い女性からのリクエストにおこたえし、「かわいいデザイン」に「夢探しに役立つ機能」を詰め込んだ[o:kun] オリジナルのDate Your Dream手帳が新登場。

この手帳には、夢をみつけ、みつけた夢の計画を書き込むためのページが詰まっています。夢をみつけて、計画を立て、目標を達成するために行動する。そんな１年を送るための手帳です。

使う人、作る人、地球を笑顔に

素材には、使う人、作る人、そして大地にやさしい100％オーガニックコットンを使用し、カバー製作は障害を持ちながらも働く方々の施設「ながのコロニー」に依頼しました。また、手帳販売の収益の一部は、渡邉美樹が理事長を務める公益財団法人「スクール・エイド・ジャパン」を通じて、カンボジアなどの学校建設ほか、教育支援金として活用します。



●Date Your Dreamページ



●Date Your Small Dreamページ



●5year Planningページ



●1year Planningページ

手帳リフィルは、「夢ノート」と「スケジュール帳」の2部差し込み式です。上は、「夢ノート」の一部。夢をみつけて計画を立てるための機能がたっぷりです。

毎月やってくるPMSを漢方医学で根本的に解消する

文：川嶋 朗 医学博士
イラストレーション：塩川いづみ　編集：石田エリ

すっかり秋めいてきました。これからまた気温がグンと下がっていきますから、いよいよ"冷える"季節の到来。体も少しずつ、食べ物でバランスを測りながら冬支度を始めなければなりませんね。

今月は、女性特有の不調の中でも、現代女性の多くが悩みを抱えているというPMS（月経前症候群）についてお話ししましょう。実は、PMSも自律神経障害のひとつといわれています。女性ホルモンであるエストロゲンとは、排卵を促し受精卵が卵巣に着床しやすいように環境を整えたり、肌の潤いや体の丸みなど、女性らしさをはぐくむなどの働きがありますが、同時に、自律神経を安定させるという大事な作用もあるのです。つまり、働き過ぎやストレス過多などで精神の興奮が続くと、交感神経優位な状態に。すると、ホルモンの分泌をつかさどる脳の視床下部からの指令が乱れ、エストロゲン欠乏となり、PMSの各症状が表れてくるのです。そして、これをお話しすると皆さん驚かれるのですが、PMSというのは、更年期障害と同じです。今、若い女性でPMSを抱えている方は、更年期には同じ症状が月経と関係なく続くと考えてください。そう聞くと、今のうちからPMSと、きちんと向き合うべきだと思えるでしょう。

女性の月経にまつわる悩みは、東洋医学的には昔から"血の道"が関係するといわれてきました。女性の体は、1カ月を通して、瘀血（血のうっ滞）を作り、それを排出するということを繰り返している。なので、「気・血・水」をベースに診断を行う漢方医学は、代替医療の中でも特に女性特有の不調全般に有効だとされているのです。そして、PMSも漢方医学的に見ると、その原因はひとつではありません。人それぞれに、気が足りないのか、うっ滞しているのか、血が足りないのか、水がうっ滞しているのか、あるいは五臓に異常があるのか……その人の体の中のバランスが、何を原因に、どう狂っているのかという判断の上で、漢方薬の処方や気功、鍼灸などの治療法を選んでいきます。

根本的な改善を目指すなら、季節に即した食べ物を摂る、太陽とともに生活する、ウォーキングで熱を作り出せる体になるなど、体をしっかりと温め、血の巡りを良くする日常の努力が必要です。その上で、漢方医学が大きな力を貸してくれるでしょう。

今月のホリスティック・ケア

気温が下がるにつれ、感染力の強い新型インフルエンザの予防が不可欠です。この予防に一番有効なのは、手洗いとうがい。「な〜んだ」と、侮ってはいけませんよ。風邪に処方される抗生剤を使うと、腸の中の善玉菌が死滅して免疫機能がダウンする。薬のほうがよほど効き目はないのです。免疫を上げるために体を冷やさないこと、発酵食品を意識して食べること、そして、大流行となった場合は、2時間おきに手洗いとうがい（30秒以上）を。万が一、罹ってしまったら、これを1時間おきに。タミフルに負けない効果があります。

かわしま・あきら
医学博士。東京女子医科大学附属青山女性・自然医療研究所・自然医療部門準教授（附属青山自然医療研究所クリニック所長）。気功・ホメオパシーにも精通し、西洋医学、代替医療を取り入れた統合医療を行う。著書に『心もからだも「冷え」が万病のもと』（集英社）など。http://www.twmu.ac.jp/AWNML/N/top



SUBSCRIPTION

定期購読のお知らせ

いつも『エコロコ』をご愛読いただき、ありがとうございます。近くの書店に置いていない、近くに書店がない、売り切れていて買い逃した……。皆様のそんな声にお応えして、定期購読をスタートしました。お申し込みいただくと、毎月必ずお手元にお届けいたします。うれしい特典も付いた定期購読を、ぜひご利用ください。



購読料　6カ月間　4,080円　　1年間　8,160円

定期購読のうれしい特典

1 送料無料！
特別定価号の差額もサービス！

2 12冊分の料金で13冊お届け！

12冊（12カ月：8,160円）＋
1冊（680円）＝~~8,840円~~ → **8,160円**
※1年間お申し込みの場合に限ります。

「mono-colo」からのお申し込みなら

3 期間限定で、オーガニックコスメプレゼント！

肌にも髪にもお部屋にも、万能に使える便利なミストです。ベースに蒸留式オーガニックミントウォーターを使い、肌を引き締めて清潔に保ちます。グレープフルーツやベルガモットなどの爽やかな香りが、スポーツ後の汗のニオイやお部屋のニオイを気持ちよくリフレッシュします。
※1年間お申し込みの場合に限ります。



HK by Hiroko Kondo MIST リフレッシャー・スキンソフター＋ 40ml

定期購読のお申し込み方法

WEBの場合

「mono-colo」
https://ec.ecocolo.com/10901589
（お支払い方法：クレジットカード決済、代金引換え※手数料315円）

「富士山マガジンサービス」
http://www.fujisan.co.jp/ecocolo
※富士山マガジンサービスの利用規程をご確認ください
（お支払い方法：クレジットカード決済、コンビニ決済）

書店の場合

「マガジンエキスプレスサービス」
http://www.magazine-express.jp/
（お支払い方法：書店お申し込み時、一括のお支払い）

「ざっしの定期便」
https://www.bookliner.co.jp/teikibin.html
（お支払い方法：書店お申し込み時、一括のお支払い）

上記のいずれかで、購読申込書を入手し、購読料金と合わせて書店にてお申し込みください（申込書は書店でも入手可能）。

携帯電話の場合

「富士山マガジンサービス」
右の二次元バーコードを読み取り、画面の指示に従ってご入力ください。
※富士山マガジンサービスの利用規程をご確認ください（お支払い方法：クレジットカード決済、コンビニ決済）

注意事項

※「mono-colo」「富士山マガジンサービス」では、6カ月間の定期購読もお申し込みいただけます（6カ月定期購読：4,080円）。
※お申し込み日・お申し込み方法により、定期購読開始の号が異なります。各申し込み方法の利用規約をご確認ください。
※発送は日本国内に限ります。
※定期購読のお届けは、お住まいの地域や配送事情により、発売日より遅くなる場合がございます。あらかじめご了承ください。
※原則として、途中解約は受け付けておりません。
※ご記入いただいた個人情報は商品・サービスをお届けするために利用し、その他の目的での利用は致しません。

末吉里花のオーガニック・ハンティング | 2 | ペットフード

写真・文：末吉里花



右上：ソルビダの商品開発マネージャー、神立寿枝さん(左)に取材中。右下：ソルビダと普通のペットフードの食べ比べができるように、ボウル2個とサンプルがセットされたテイスティングキット。左：愛犬ハナも、オーガニックのおやつや洋服が大好き。

オーガニックっておいしいワン、ニャン！

大切なペットに安全な食べ物を与えたいという願いから、日本では今年6月1日、「愛がん動物用飼料の安全性の確保に関する法律」(ペットフード安全法)が施行されました。2007年、アメリカで有害物質であるメラミンが混入した飼料が原因で、犬や猫が死亡するという事件が多数発生。国内でも、同じ製品が輸入・販売されていたことから、日本でもペットフードの安全性が注目されるようになりました。

この法律が追い風となり、ペットフードのオーガニック市場も広がりつつあります。昨年9月に発売された「SOLVIDA」(ソルビダ)は、オーガニックチキンを主原料に、オーガニックの野菜、穀物、果物をふんだんに使用。嗜好性が高いだけでなく、腸内環境や皮膚、被毛までトータルに考えられたドッグフードです。ユーザーからは、「今まで食欲がなかった愛犬が食べるようになった」「生涯安心してあげられる」という声がたくさん届いているとか。私も愛犬ハナにあげてみたところ、かなりおいしかったらしく20秒で完食。「そんなに!?」と気になり、自分も一粒ガリッ。なるほど、ドッグフード特有の脂臭さがまったくないのです。

ペット界のオーガニックは衣類、おもちゃ、シャンプーなどのボディケア商品にまで浸透しています。ハナが愛用しているオーガニックコットンの洋服は、通気性も良く柔らか。洋服嫌いなのに、これは好んで着ます。動物といっても、やはり良いものはわかるのですね。

今や日本の犬猫飼育数は、約2700万頭。15歳未満の子どもの総数を上回っているそうです。より安全な環境が整い、ペットの寿命が延びたら、高齢化なんて問題も出てくるかも!?

My Favorite Item

ソルビダは、写真の室内飼育成犬用(900g ¥1,680)のほか、成犬用 中粒、室内飼育子犬用の全3種類、各3サイズの展開があります。

問ライトハウス ☎0120-522-656



すえよし・りか／TBS系『世界ふしぎ発見！』のミステリーハンターのほか、オーガニック・コンシェルジュ、オーガニック・ライフスタイリストの資格を生かし、司会やレポーターとしても活躍中。著書に、『祈る子どもたち』(太田出版)。

Staffs

editor in chief
井澤元清 Motokiyo Izawa
deputy editor
孫 奈美 Nami Son

editors
小川知子 Tomoko Ogawa
村松 薫 Kaoru Muramatsu
松浦美希 Miki Matsuura
榊原理海子 Rikako Sakakibara
contributing editors
石田エリ Eri Ishida
上條桂子 Keiko Kamijo
佐久間成美 Narumi Sakuma

web & solution division editors
柿原優紀 Yuuki Kakihara
森内優加利 Yukari Moriuchi
小堀聡子 Satoko Kobori
advertising & editorial assistants
宗円明子 Akiko Souen
林 伸太郎 Shintaro Hayashi
菅原良美 Yoshimi Sugawara

in house design
榎本直哉 Naoya Enomoto
general and administration
川上敦子 Atsuko Kawakami
advertising staff
根本 周 Shu Nemoto
marketing manager
水野知左子 Chisako Mizuno
media division director
佐藤 啓 Kei Sato

proofreader
白神憲一 Kenichi Shirakami
(有限会社アストロワークス)

art direction & design
川村哲司 Tetsushi Kawamura (atmosphere ltd.)
design
三浦逸平 Ippei Miura
山本洋介 Yousuke Yamamoto
(atmosphere ltd.)

printing director
佐藤春男 Haruo Sato (DNP メディア・アート)
printing manager
豊田祐次 Yuji Toyoda (DNP)

publisher
中村 真 Makoto Nakamura
advisory board
今橋景人 Kageto Imahashi
advisor
マエキタヤミコ Miyako Maekita

発行：株式会社エスプレ ESPRE Inc.
〒150-0031
東京都渋谷区桜丘町3-3 第二岡崎ビル4F
tel：03-3496-8501 fax：03-3496-8505
URL：http://www.espre.co.jp

印刷・製本：大日本印刷株式会社
Dai Nippon Printing Co.,Ltd.
URL：http://www.dnp.co.jp

「エココロ」12月号 no.44
2009年12月1日発行

『エココロ』は、毎月20日発売

ecocolo

Next Issue

次号予告

no.45 / Jan. / 2010

心も体もポカポカ！

特集

“内”から温める、冬のホリスティック・ケア

冷えない暮らし

不眠、PMS、イライラ、むくみ、頭痛など、プチ不調を改善しようとしたとき、
根本的な原因として挙げられるのがカラダの“冷え”。
……というのは、ホリスティック医療への関心が高い
エココロ読者の皆さんなら、ご存じの通りだと思います。
そこで次号では、多くの女性が抱えている「冷え性」を徹底的に解剖。
「食」「飲」「入浴」「衣」「運動」など、さまざまな視点から、
ココロにもカラダにも効く、ホリスティックな冷え解消法を紹介します。
冷えない暮らし＝あったかい暮らし、始めましょう。

- Kanpo-tea 漢方茶体験＆対談：長澤まさみ×吉田揚子
- Mechanism 冷えのエキスパートに聞く、女性と冷えの関係
- Food & Drink カラダの中から温まる食養生活
- Bath & Spa ほっこりと行く週末温泉ガイド
- Life Style きれいな人の、冷えない暮らし
- Fashion & Goods スタイリッシュな、冬のあったかアイテム

表紙には、女優・長澤まさみさんが初登場！
カラダを芯から温める、おいしい漢方茶作りを体験してもらいます。

※特集の内容は、場合によって変更することがあります。

エココロ no.45は、
11月20日(金)発売です。


john masters organics
john masters organics
mandarin maximum moisture
concentrated revitalizer with glycoproteins
1 fl oz / 30 ml
john masters organics
firming eye gel
john masters organics
linden blossom face creme cleanser
john masters organics
lavender hydrating mist for skin & hair
Super Organic Skincare
new formula 2009
STYLA Inc.
www.johnmasters.jp



olo No.44 December 2009_12月号
4巻43号(通巻46号) 2009年12月1日発行
村 真
会社エスプレ
31 東京都渋谷区桜丘町3-3 第二岡崎ビル4F
96-8501 fax:03-3496-8505
//www.ecocolo.com
印刷株式会社 printed in Japan

「エコロ」の印刷・製本に使用する電力は、100% ーン電力(風力)でま ています。

雑誌 12069-12
定価:680円 本体648円
4910120691292
00648